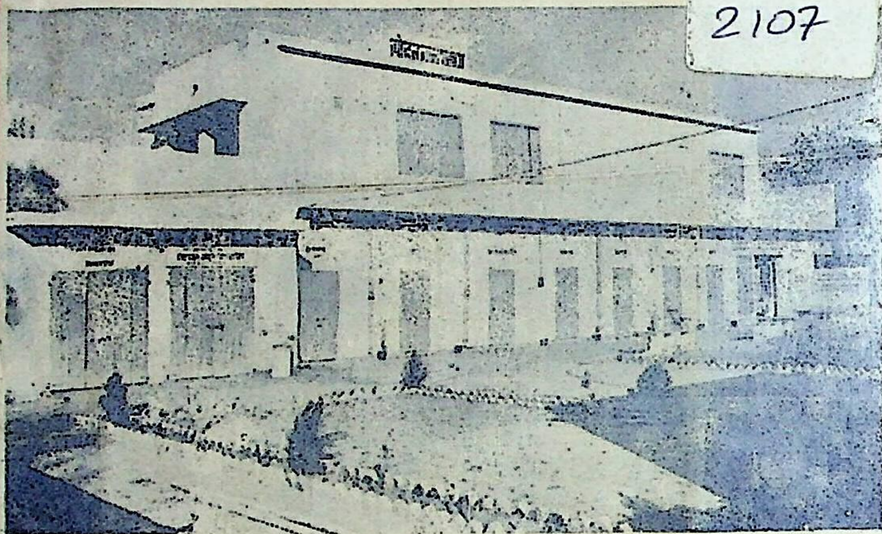
प्राकृतिक चिकित्सा

(Basics of Naturopathy : A Reminder Book)



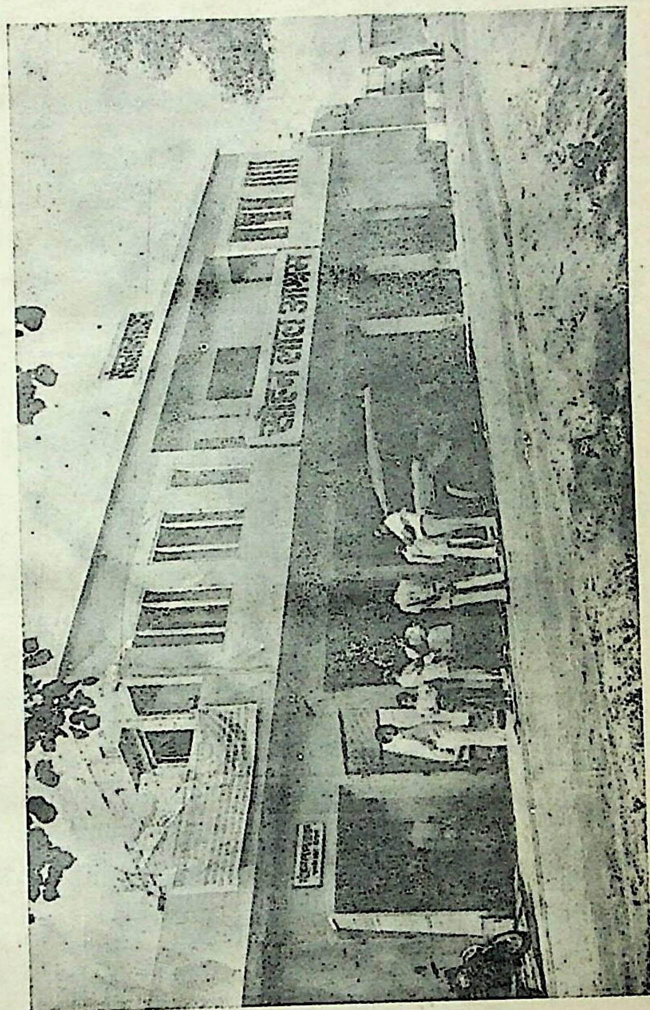
आश्रम प्रांगण का एक दृश्य

सोहन लाल आश्रम, चरखी दादरी (हरियाणा)

लेखक : प्रोफैसर ईश्वर चन्द्र, पी एच० डी०

प्राकृतिक चिकित्सा

(Basics of Naturopathy : A Reminder Book)



आश्रम भवन का बाह्य दर्शन

सोहन लाल आश्रम, चरखी दादरी (हरियाणा)

लेखक : प्रोफैसर ईश्वर चन्द्र, पी एच० डी०

प्राकृतिक चिकित्सा

(Basics of Naturopathy : A Reminder Book)

अनुक्रम (विषय-सूची)

– for you must learn, even you, what we have learned, that some things are marked by their nature to be not completed—

– but only longed for and sought for a while and abandoned— T. Williams (O. D.)

× × × ×

Gratefully dedicated to parents, wife and children—and my sincere guides Dr Vidya Bhusan Ji, Sh. N. R. Aggarwal & Sh. B. K. Mittal – and Late Sh. Hira Lal Ji- simply because this book is as much theirs as mine. I. C.

× × × ×

आशीर्वचन :—

My gift of appreciation on this standard & infor— mative research work (good for N.D. student and layman) written with a right perspective (N. & Y.) of innovations like

—प्राकृतिकी, एलो-आयुर्वेद-प्राकृतिकी, मिश्रित प्रणाली-Guru Ji.

Publisher : Sohan Lal Ashram, Ch. Dadri (Haryana)
Printer : A. D. Printers, Naya Bazar, Bhiwani (Haryana)
Edition : First—1988 (Two thousand Copies)
Anurodh : Parchar & Parsar
Ashram Granthmala Parkashan

कुछ शब्द

सदाचार ही प्राकृतिक चिकित्सा है। खान-पान, आहार-विहार तथा व्यायाम-विश्राम आदि आवश्यक क्रियाओं में प्रकृति के साधारणतम नियमों का निरन्तर दीर्घकालीन उल्लंघन करने से शरीर रोगी हो जाता है, परन्तु फिर से नियमों का पालन शुरु करने पर शीघ्र ही निश्चित रूप से रोग मुक्त हो जाता है। वायु विकार, एलर्जी या फिर सिरदर्द जैसी दैनन्दिन बातें रोग नहीं हैं अपितु ये तो केवलमात्र हमारे अपने द्वारा स्वयं के साथ की गई अति या आधुनिक तेज जीवन का ही परिणाम होती हैं। जब तक हृदय को बार-बार और लम्बे समय तक न सताया जाए तो रक्तचाप गड़बड़ी या मानव मशीन का यह दुर्गबंद इंजिन रोगी नहीं हो सकता। यमराज का पैग़ाम-कैंसर भी आधुनिक जीवन की आपाधापी, विशेषकर व्यक्तिगत कुंठाओं, उत्पीड़न और तनाव की ही खतरनाक देन है। इस पुस्तक में कोई नितान्त मौलिक या नई बात न कह कर केवलमात्र विचार-पुष्टि कर आपको वह सब याद दिलाया गया है जो आप रोजाना सुनते-पढ़ते-जानते हुए भी भूल ही जाते हैं। यह कसूर नहीं केवलमात्र मानव स्वभाव की विडम्बना है और इसलिये इस पुस्तक-प्राकृतिक चिकित्सा (Basics of Naturopathy) का छोटा नाम–A Reminder

Book इस आशा से रखा है कि यह रोगी तथा सामान्य जन

सभी के लिए समान रूप में आसान एवं उपयोगी सिद्ध होगी और मेरा ये छोटा सा प्रयास भी सफल होगा। प्राकृतिकी शब्द का प्रयोग प्राकृतिक चिकित्सा के लिए ही किया गया है।

सुप्रसिद्ध समाजसेवी स्वर्गीय सोहन लाल द्वारा स्थापित सोहन लाल आश्रम (एस० एल० ए०) का दूसरा नाम स्वास्थ्य लाभ आश्रम या स्वास्थ्य आश्रम उनकी हर समय स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों से बना और जब उनके बुजुर्ग संगी-साथी उन्हें सोहन लाल की जगह प्यार से स्वास्थ्य लाभ को संज्ञा देते तो वे भी इसकी सार्थकता समझ हंसकर और शायद खुश होकर टाल जाते। गाँधी जी और विनोबा जी के अनन्य भक्त और अनुयायी रहते हुए अपनी लम्बी प्राकृतिक साधना में लीन रहे और कर्म-योगी, सेवा, उदारता, मनुष्यता, सरलता, सादगी, एवं संयम की प्रतिमूर्ति, जन-प्रेरणा स्त्रोत व गुरु के रूप में जाने गए। आखिरी कुछ वर्षों में आधुनिक परिस्थियों में समय और आवश्यकतानुसार अपनी कट्टरता त्याग कर मिश्रित पद्धति (Mixopathy combining essential Ayurveda & Allopathy but based on Naturopathy, Yoga and Sadhna) को भी स्वीकारोक्ति दी।

उनके बाद आश्रम के रख-रखाव एवं देख रेख में मदन मोहन,

गोविन्द मोहन, और वेद प्रकाश ने यथा शक्ति कार्य किया है और भविष्य में भा उनसे ऐसी ही आशा है। निर्विवाद है कि आश्रम हमारी पारिवारिक तथा सामूहिक प्रतिष्ठा एवं सम्मान का प्रतीक और प्रश्न है। अतः इसके लिये आपसी मान-अपमान और प्रति–अपमान छोड़ या भुला कर हमें इसकी गरिमा और मर्यादा बनाए रखने हेतु हर सम्भव प्रयास और सहायता करनी है। बृज मोहन ने भी अपनी विशेष रुचिनुसार आयुर्वेद विकासार्थ स्थानीय सेवा समिति में पूरा योगदान देकर सराहनीय कार्य किया है। अस्थायी सलाहकार समिति वर्ष 1987 के सदस्यगण सर्वश्री घासीराम, नेत राम अग्रवाल, बाल किशन मित्तल, सुरेन्द्र कुमार वत्स, कर्म वीर सिंह, तुलसी राम, पृथ्वीं सिंह, सुनील कौशिक, राम प्रताप, ओम प्रकाश और निरंजन लाल ने पूरे और सच्चे मन से हर संभव पथ-प्रदर्शन, सहयोग तथा सहायता दी है। प्रिय अनुज और स्नेही राम प्रताप, साथी सुरेन्द्र कुमार वत्स तथा शिष्य पृथ्वी सिंह (Neuro-massage & Yoga Expert) के साथ ही सेवक कृष्ण आर्य ने जो सराहनीय और अथक कार्य आश्रम चिकित्सा शिविर के लिये किया वह मेरे लिए अवर्णनीय है। स्वर्गीय सोहन लाल जीं द्वारा स्थापित प्राकृतिक चिकित्सा और योग-परिषद् जो विशेषतया भिवानी जनपद (भिवानी, दादरी, लोहारू) में अपना कार्य शिविर, साहित्य वितरण, व्याख्यान इत्यादि द्वारा सुचारु रूप से कर रही है, में भी इनका सहयोग मिलता है और आगे भी अनुरोधित है। परिषद् पूरी लग्न और प्रयत्न से प्राकृतिकी और

योग की मुहिम चलाने में प्रयासरत हैं। मेरे आदरणीय गुरु और शुभेच्छु श्रद्धेय डा० विद्या भूषण का नाम तो मेरे मन में है। प्रिंसिपल श्री एस० पी० एस० रावल, मित्रगण सर्वश्री सुरेन्द्रकुमार वत्स, पूनम चन्द्र और प्रोफेसर आर० सी० मित्तल, तथा मुद्रक ए० डी० प्रिंटर्ज़ का अति धन्यवादी हूँ। अपनी धर्मपत्नी और बच्चों का धन्यवाद क्या करूँ क्योंकि यह पुस्तक मेरे से ज्यादा तो उनकी ही हैं।

राष्ट्र नेता प्रधान मंत्री श्री राजीव गांधी के सुझाव–मानव में लागत–Investment in man अर्थात् स्वास्थ्य और शिक्षा में लग्न और लागत उनकी सही रुचि और निर्देश का परिचायक है। अपने देश हैदराबाद, पुना, बंगलौर, गोरखपुर और दिल्ली राजघाट के अलावा भिवानी, पट्टीकल्याणा, अम्बाला तथा आश्रम या मन्दिर के रुप में बहुत से प्रथम-द्वितीय-तृतीय श्रेणी के प्राकृतिक चिकित्सा और योग केन्द्र हैं। महात्मा गांधी, विनोबा जी, मोरार जी देसाई, कुलरंजन मुखर्जी, अप्पा भागवत, जानकी शरण वर्मा, खुशी राम दिलकश, विट्ठल दास मोदी, हीरा लाल, धर्म चन्द सरावगी, के० लक्ष्मण शर्मा, महावीर प्रसाद पोद्दार, राजू जी, गंगा प्रसाद गोडनाहर, शरण प्रसाद, भोजराज छाबरिया, बालेश्वर प्रसाद, सुखवीर सिंह, बी. वेंकटराव, जगदीश चन्द्र जौहर, गौरी शंकर मिश्र, सुखनन्दन जैन तथा सुमेर चन्द गुप्ता एवं अन्य ज्ञानी और चिकित्सों ने अपना इस यज्ञ में योगदान

दिया है। कितना अच्छा हो अगर केन्द्रीय और प्रादेशिक सरकारें इस ओर ज्यादा ध्यान दें ताकि हर प्रान्त में एक नवीन एवं विशाल राजकीय प्राकृतिक एवं योग केन्द्र स्थापित किया जा सके जिससे जनता इस पद्धति का पूरा पूरा-पूरा लाभ ले सकें। प्रस्तावित राष्ट्रीय प्राकृतिकी केन्द्र – National Institute of Naturopathy-Pune हमारे देश और संस्कृति का गौरव चिन्ह बन सकता है परन्तु यह सब केन्द्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मन्त्रालय पर निर्भर करता है।

प्राकृतिक चिकित्सा की प्रभावकारिता में दिनों-दिन जन-आकर्षण और विश्वास एवं मेरे मित्र शुभेषी, प्राकृतिकी प्रेमी तथा अन्य सज्जनों का आश्रम-संस्थापक की स्मृति हेतु उनकी पुण्य तिथि अठाईस मार्च पर पद्धति का प्रचार एवं प्रसार के लिए पुस्तक का अनुरोध के ध्यानार्थ इसकी आवश्यकता औचित्यापूर्ण है। उपेक्षा, उप्पीड़न एवं प्रताड़ना का सही अनुभव केवलमात्र भुक्त-भोगी को ही होता है। अतः मैं ही जानता हूँ कि किन अजीबो-ग़रीब व्यक्तिगत कारणों से पुस्तक मेरे मन स्वरुप आदर्श स्वास्थ्य निघन्टु या सही सार-संग्रह नहीं बन सकी परन्तु फिर भी यह सोच कर कि प्रभु ने जब भी फिर अवसर दिया तो इसे नये और परिवर्द्धित रुप में विस्तारपूर्वक नव अनुभव सहित फिर से करुंगा और इतने तक यह संक्षिप्त स्वास्थ्य पर्दशिका–Brief Health Guide आपकी प्रतिष्ठा में विनम्रता से भेंट कर रहा हूँ। मेरे

लोहारु प्रवास से मुझे कठिनाई तो आई मगर मैंने इसे संयोगमात्र समझकर भूला दिया। पुस्तक के तैयार करने में मैंने अपने व्यक्तिगत और आश्रम के पुस्तकालय एवं अन्य लेखकगण और संस्था-संस्थापक के विचारों का स्वच्छंदता से प्रचुर मात्रा में प्रयोग किया है और इसके प्रकाशन में मेरे अपनों ने बड़ी निसंकोच सहायता की है। श्री परमात्मने नमः के साथ आपसे सविनय प्रार्थना है कि प्राकृतिक चिकित्सा शास्त्र में मैं विद्वान या पण्डित तो क्या बल्कि यूँ कहिए कि मूढ़ मति हूँ और यह पुस्तक कार्य तो मैंने अपना मन प्रसन्न करने हेतु (Self-commitment) तथा पाठक गण के प्रति यह सोच कर किया है-'ज्यों बालक कहे तोतरी बातां, मुदित होय सुनि पितु अरु माता।' मेरी मानवीय स्वाभाविक महत्वाकांक्षा या अहं भावना को अन-देखा करके आपको जो अच्छा लगे वह अवश्य ही अपनायें। मैं जन्म-जात या गम्भीर विद्रोही तो नहीं हूँ, परन्तु किसी भी पैथी या या शास्त्र के कट्टर समर्थकों के विरोध की चिन्ता त्याग कर मैंने आवश्यकतानुसार मिश्रित चिकित्सा पद्धति की श्रेष्ठता को भी माना है। दूसरे आहार –Intake की तरह स्वास्थ्य–स्वाध्याय या आहार प्रचूर मात्रा पर करने से यह तथ्य आपको प्रमाणित हो जाएगा।

जीवन कितना ही कठिन क्यों न हो प्रभु की सबसे अनमोल देन है धैर्य प्रतीक्षा का आवश्यक अंग है, अतः जहाँ तक हो इस विश्वास

के साथ कि हर व्यक्ति, वस्तु और स्थान का निश्चित प्राकृतिक उपचार होता है। हम इस जीवन सफर को मुस्करा कर पूरा करें। शेर की मांद में शिकार करने (Declared war) की सकारात्मक शक्ति हर व्यक्ति के पास हर समय नहीं रहती और न ही सम्मानीय पुरुष (Self-respecting) बेकार अपमान (Humiliation) सह सकता है इसलिए दुविधा और अनिर्णय त्याग और अपनी विवशता को समझ कर सदैव हर्षोचित रहना ही सर्वोत्तम मनोवैज्ञानिक औषधि है। हर नई मुश्किल या सितम को आखिरी मान कर सह जाना ही बड़ी कला है।

जिन्होंने उदासियों में जिन्दगी गुजारी हो उन्हें फ़रेबे-वफ़ा से बेशक डर तो लगता है, परन्तु बीते हुए लम्हों की कसक और गम को गले लगा कर वे भी प्रसन्न रह सकते हैं। ऊंच-नीच, अमीर-गरीब, अच्छा-बुरा, अपना-पराया और सबल-निर्बल सब आपस में इतने जुड़े हैं कि हर व्यक्ति में यह दोनों रुप एक साथ विद्यमान होते हैं और इनके बीच की बारीक रेखा समय सामने वाले व्यक्ति और हालात के अनुसार तुरन्त बदलती है। आज अगर हम केवल मात्र मनसा-वाचा-कर्मणा में पूर्ण नहीं तो थोड़ा, सबसे नहीं तो अपनों से छल-कपट त्याग एक रूप अपना लें या वसुधैव कुटुम्बकम् के अन्तर्गत सीमित रुप में जीवन में केवल व्यवहारिक ईमानदारी (Working Honesty) अपना लें तो अपने आप ज्यादातर झगड़े व तनाव समाप्त या कम हो जायें।

धर्म अदालत या प्रभु-न्याय और जन-अदालत या लोक लाज न भी सही तो स्वयं से तो डरें। हमारे धर्म-ग्रंथों ने सदैव धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष का रास्ता दिखाया। महापुरुष गाँधी जी ने अमर सत्य और अहिंसा पर बल दिया तो पाश्चात्य सभ्यता ने भी माना — The only thing worse than a liar is a liar who is also a hypocrite. अन्तिम निर्णय तो समय ही करता है —

न खुशी अच्छी है, न मलाल अच्छा हैं।
प्रभु जिस हाल में रखे, वही हाल अच्छा है ।।

आधुनिक सभ्यता और कृत्रिमता आज हमें मां प्रकृति से दूर ले जा रही है, परन्तु इसका उपाय तो हमारे पास प्राकृतिक चिकित्सा, योग विज्ञान व मानसिक शान्ति में हैं। उन लेखकों, चिकित्सकों और आलोचकों से मैं परे हूं जो प्राकृतिक चिकित्सा में कटरपंथी या कर्फ्यूवादी बन दूसरी पद्धतियों को बुरा या बेकार बनाते हैं और न ही मिक्सोपैथी या फिर लोक प्रिय औषधिवाद वगैरा को बिना आवश्यकता बढ़ावा देने में विश्वास करता हूं क्योंकि अवांछित जोश, गुस्सा और कट्टरता ने पहले ही हमारे देश, धर्म और संस्कृति को मेरे मतानुसार बड़ा नुकसान दिया है। अपना इतिहास इसका साक्षी है। अज्ञानी — विवादी — फसादी चिकित्सक अपने छुआ-छूत से प्राकृतिकी को मनाहीं चिकित्सा बनाकर केवलमात्र नुक्सान ही करते हैं क्योंकि- क्या दिखायेंगे राह हमको, जिन्हें खुद अपना पता नहीं है। हमारा मुख्य ध्येय तो निरोगी काया और मन, सुख और शान्ति एवं जन कल्याण है चाहे वो कैसे भी हो—सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

—ईश्वर चन्द्र

भाग-१

प्राकृतिक चिकित्सा आधुनिक परिपेक्ष में

(बनाम मिश्रित प्रणाली)

यौवन, स्वास्थ्य और सुख की लालसा मानव में स्वाभाविक है। रोगी की सेवा हमारा धर्म तो है परन्तु साथ ही उसे यह बताना होगा कि रोग ईश्वरीय स्वास्थ्य-नियम की अवहेलना से आता है और रोगी अपने लिये ही नहीं अपितु सारे समाज के लिये समस्या है। रोग को अच्छा करने तथा अच्छा नागरिक बनने के लिये उसे ठीक आहार, व्यायाम, आराम, उपवास एवं शुद्धीकरण द्वारा स्वास्थ्य अच्छा करना होगा।

भगवान की अनूठी और अमूल्य देन मानव शरीर स्वचालित यंत्र की तरह अपने आप सतत काम में लगा रहता है। परन्तु फिर भी मनुष्य किसी न किसी रोग में अथवा रोग के बहम में फंसा हुआ दिखाई देता है। शरीर की मल-विसर्जन-प्रक्रिया में बाधा आते ही रोग का बीजारोपण हो जाता है और यही छोटे-बड़े

रोगों की उत्पत्ति का कारण बनता है । स्वास्थ्य ऐसी वस्तु है जिसका परस्पर आदान-प्रदान अथवा क्रय-विक्रय नहीं किया जा सकता । मृग-कस्तूरी की तरह इसे हमें अपने अन्दर ही ढूंढ़ना होगा और अपने को अपने आप में छिपी महान शक्ति से परिचित करना होगा । यह भी ध्यान रहे कि शारीरिक एवं मानसिक पीड़ा मुक्ति ही स्वास्थ्य नहीं है बल्कि हमें अपनो जीवनी-शक्ति इतनी सशक्त बनानी होगी जिससे हमारे अन्दर दृढ़ता, आत्मनिर्भरता, स्वयं चेतना एवं निर्णय की शक्ति और सहजबुद्धि उभर सके ताकि हम दुनियाँ के झंझटों से दुःखी एवं चितामय होकर किसी और का सहारा न ढूंढ़ें । स्वास्थ्य अपने आप में जहाँ तक हो सके सम्पूर्ण होता है ।

प्राकृतिक चिकित्सकों का एक मत है कि प्रकृति के नियमों की अवहेलना का अर्थ है–जीवनी शक्ति का ह्रास (Lowered Vitality), रक्त और लसीका की असाधारण बनावट (Abnormal composition of blood & lymph) और निःसार वस्तु, दूषित द्रव्य और विष का इकट्ठा होना (Accumulation of waste matter, morbid material and poisons) और वे सब रोग को केवल शरीर शोधन मात्र मानते हैं जिसे ठीक करने में तन-मन की अनुरुपता अति आवश्यक है ।

हमारे पूर्वज और हम सदैव प्रार्थना करते हैं–

"पश्येम शरदः शतम्, जीवेम शरदः शतम्, श्रृणुयाम शरदः

शतम्, अदीना: स्याम शरद: शतम् ।" यानी हम सौ वर्ष तक देखें,

सौ वर्ष तक जीयें, सौ वर्ष तक सुनें, सौ वर्ष तक किसी के आश्रित न होते हुए जीवित रहें। पुराणों के प्रसिद्ध राजा नहुष का पुत्र ययाति ने अपने पुत्र पुरु से अपने बुढ़ापे के बदले में उसकी जवानी छीनने की क्रूरता की थी। हमारे भीतर का यह ययाति यौवनावस्था की माँग बनाये रखता है। मनुष्य में यौवन स्थिर रखने की प्यास सनातन है क्योंकि वह जानता है कि प्रकृति में ऋतु बसंत और मनुष्य में जवानी ही मोहक और आनन्दायक हैं। जवानी के बिना उम्र रेगिस्तान की यात्रा है जबकि युवावस्था जीवन की चरम सार्थकता है। इसकी प्राप्ति का पहला मुख्य सुनहरी नियम है कि जिस काम से कष्ट का अनुभव होने लगे, उसे छोड़ देना चाहिये तथा आवश्यकतानुसार परिवर्तन करके जिस वस्तु, स्थान या व्यक्ति से भावनात्मक अलर्जी हो उसे (अगर वह उपायहीन हो) तो प्रकृतिवादी बनकर त्याग देना चाहिए। आयु-वर्द्धन तथा यौवन के लिये आवश्यक मानव अंग और स्वास्थ्य की कुंजी ग्रन्थि-भाग की क्रिया-प्रक्रिया को समझना चाहिए।

शरीर शुद्धि, अस्थाई फेरबदल तथा de-toxification ही इसका एकमात्र उपाय है। पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर शुद्धिकरण का आरम्भ करना व्याधी का अन्त the beginning of the end of diseases होता है। समभाव रखकर साथ ही थोड़ा अध्यात्मिकता का सहारा चाहे तो लें—जाको प्रिय न राम (प्रभु) वैदेही, तजिये कोटि बैरी सम जदपि परम स्नेही। महत्वकाँक्षा

Life wasting Emotions चिन्ता तथा उतावलापन यानि घड़ी को पीछे छोड़ने की चाहत और दौड़ (Thought of having to beat the clock makes life burdensome) आदि जीवन को कष्टमय बनाने वाले सभी भावों को त्याग दें। तभी हम 'जीवेम शरदः शतम्' के आदर्श को मूल रुप दे पाएँगे। अगर हम समझलें कि–आत्मैव है यात्मनो बंधु सरमै रिक्तरालन अर्थात् तुम ही अपने वन्धु हो और तुम ही अपने दुश्मन हो–तो हम स्वयंमेव बहुगुणा बनकर (अर्थात् अपनी शारीरिक शक्ति का सही मूल्याँकन करके तथा घर, व्यवसाय तथा समाज सेवा की त्रिवेणी बनकर) धर्म-अर्थ-काम और मोक्ष का रास्ता अपना लेगें। उपनिषद् आधारित वेदों ने जीवन को कर्म, गति और आनन्द फल के रुप में समझाया कि मानव को अध्यात्म के साथ-साथ कैसे स्वतन्त्र ही नहीं अपितु चिन्तामुक्त भी free & carefree रहना आवश्यक है। यह शब्दजाल ही नहीं बल्कि व्यवहारिकता है। हम यांत्रिक प्रवृति छोड़ दें तो हमारे जीवन के महाभारत का कृष्ण यानि जीवनी शक्ति फिर बढ़ जाएगी। व्यापारीकरण की मानसिकता - mentality और खोखली नाटकीयता का त्याग निश्चित रुप से सर्वाधिक गुणकारी होगा। पेट की धरती पर आहार का महाभारत और भगवान की बख्सी धरोहर मानव शरीर और मशीन के साथ dead food द्वारा मनचाही क्रूर नादिरशाही और स्वयं किये गए कातिलाना तीन मुख्य जख्म धूम्रपान, मदिरापान और दवाईयाँ (Self-inflicted trio wounds–smok-

आदि, drinking poisonous drugs) आदि उग्रवादी, अतिवादी आदतें जो शरीर को अधमरा कर धोखा देती हैं को त्यागना आवश्यक है। सभी सांसारिक कष्टों (उन समेत जो देते हैं भगवान को धोखा, इन्सां को क्या छोड़ेंगे) को अततः भगवान की प्रा. चि. (God Rod) पर छोड़ कर छोटी छोटी व्यथा-कथा (Nothings of life) को भूल कर छोटे पखवाड़ा टाईप अज्ञातवास (oblivion) का सेवन करें। प्रा० जीवन के शुभारंभ होते ही भावनात्मक संकट भी टल जाएगा।

अततः हमें यह मानना होगा कि नवोदय प्रा० चि० को कोई सरकारी आदेश रुप में नहीं वल्कि अपनी संस्कृति और जनहित (बहुजन हिताय, बहुजन-सुखाय) के ध्यानार्थ एक बड़े देशव्यापी आन्दोलन और आह्वान की आवश्यकता है। एलोपैथी-अनुयायी आधुनिक परिवारों का जीवन सुबह से रात तक चाय, काफी ब्रेड, चीनी, मसाले, गरिष्ठ भोजन, बेसमय व श्रमविहीन भोजन, मानसिक तनावों एवं पार्टियों में उलझा रहता है जबकि ठीक इस के विपरीत प्रा०चि० साधकों का जीवन सात्विक आहार नियमित योग-व्यायाम, ध्यान व मस्ती में डूबा रहता है। यह तनावरहित जीवन प्रा० चि० की ही देन है यह हमें निश्चित रुप से समझना होगा। आत्मबोध द्वारा हर समय कोई न कोई धुन लगाये रहने की आदत त्याग कर प्रभु के वरदहस्त के नीचे रहना स्वीकार करना ही होगा। जगजाहिर है कि भगवान अपने सेवादार का

का बोझ तो फिर स्वयं ही ढोते हैं। आज जनमानस जाग्रत होकर

क्लब क्लचर या सभ्यता को त्याग धार्मिक ग्रन्थों का सार मान अपनी आय का दशाअंश यानि भगवान का अशं संत-भगवतं, जनता-जनार्दन, बाल-गोपाल तथा दरिद्र-नारायण में लगा दे तो कितने ही कष्ट दूर हो जाऐं। हमारे अन्दर केवल भाव या भावना का ही अन्तर करना है। सभी व्यक्ति लेखक या सम्पादक तो नहीं हो सकते परन्तु वे अपने ही सरकल में अच्छी पुस्तकों का मुफ्त वितरण करके अच्छे ज्ञान को अवश्यमेव बढ़ा सकते हैं। आधा ज्ञान तो ज्ञान-स्रोत की जानकारी ही होती है-(One-half of knowledge is to know where knowledge can be found easily or readily) और इसलिये समय पर इस ज्ञान-स्रोत का बोध आवश्यक है, क्योंकि—का वर्षा जब कृषि सुखानी। व्यक्तिगत तौर पर मुझे इन्हीं में जीवन का सार्थक अर्थ (What life means to me) दिखाई देता हैं। एक प्रमुख दार्शनिक अफलातून का कहना है कि सबसे शानदार विजय है अपने पर विजय प्राप्त करना और सबसे जलील करने वाली और शर्मनाक बात है अपने से परास्त हो जाना। आप चाहे कितने ही धनी या शक्तिशाली या समर्थ हों फिर भी हृदयहीनता, आपसी बदसलूकी तथा जिहवा व्यभिचार त्यागकर तथा अपने को अपने से आत्मसात कर मानवता के धर्मकांटा पर बैठ रुढ़िवादी पिंजरों से परे होकर निरोगता तथा स्वास्थ्य वृद्धि की ओर दृढ़ संकल्प हों। तभी हमारा सही कल्याण सम्भव है। जीवन में बारम्बार

मोहभंग, अति ममता-मोह, प्यार और घृणा का रिश्ता, लम्बी अवधि तक अस्वस्थता के कारण ज्यादातर थके-थके रहना आदि समस्यायें आती ही रहती हैं। सच्चा साधक और उपासक अपने व्यवहार और सम्मोहन द्वारा जीवन की प्रश्नावली का आसानीकरण कर लेता है और जान जाता है कि-and this too shall pass away—अपनी मानसिक और शारीरिक स्थिति स्थिर रखता है क्योंकि-शरीर माध्यम खलु धर्म साधनम:। कई बार असामान्य स्थिति या अकेलापन आत्मचिन्तन और आत्मा के लिए अच्छा रहता है- Sometimes wilderness is good for the soul. हमारा प्रयास चहुमुखी विकास और सबकी शान्ति और सुख होना चाहिए। समान्य से सामान्य व्यक्ति भी राम राज्य में सुखी और सुरक्षित था-दैहिक दैविक भौतिक तापा,/रामराज्य काहुहि नहीं व्यापा। बस से बाहर हो तो भी suffering in silence की बजाय मुस्काना उचित है क्योंकि sadism घटिया होता है तो masochism स्वयँघातक होता है।

स्वस्थ्य और सुखी जीवन हेतु हमें अपनी रोग प्रतिरोधक एवं रोग प्रतिरक्षण (Immunization) शक्ति का विकास शीघ्रातित करना होगा। शुभस्य शीघ्रमं/शीघ्रण अर्थात शुभ कार्य जितना जल्दी हो अच्छा है। संघर्ष से ही विकल्प निकालना होगा। अपने सम्मोहन, सौन्दर्य आहार (Beauty Diet) तथा भावनाओं पर काबू Remote Control का आवश्यकतानुसार

प्रयोग करना होगा। सवारी या वाहन मिले तो [illegible] वरना तो सैर ही सही, रोटी-भोजन मिले तो शरीर तुष्टि का निर्माण होगा वरना उपवास द्वारा शरीर शुद्धि होगी और शक्ति बढ़ेगी तथा संग-साथ मिले तो बात हो जाए वरना एकान्तवास और प्रभु मिलन और भजन होगा ऐसा जीवन दृष्टिकोण जीवन-यापन के लिये बड़ा ही (sound) अच्छा है। अगर कोई येन-केन-प्रकारेण महा ठगिनी माया अर्जन में लिप्त है तो आप भी उसी प्रकार (Extra) जरूरत से ज्यादा को मल-विसर्जन, क्रिया के रूप उसे येन-केन-प्रकारेण वितरित करते जाइये। बोझ हल्का होगा। संसार एक बड़ी विविधा या संक्रामक [illegible] ही तो है जिसमें आपको अपने अनुसार मंजिल चुननी है—हजारों मंजिलें मिलती हैं राहे ज़िन्दगानी में मगर एक आखिरी मंजिल बड़ी मुश्किल से मिलती है। Wordsworth ने भी पहले ही—What man has made of man पर आश्चर्य किया है और कहा है Nature never did betray the heart that loved her. दुनियाँ में अपनावाद का भ्रष्टाचार पुराण बहुत बड़ा है परन्तु कीचड़ से कीचड़ कभी नहीं धोया जा सकता है। महात्मा बुद्ध ने समझायी—"अप्पो दीप आप भवो।" एलोपैथी कई बार तो हमारी मानसिक दासता का प्रतीक बन कर रह जाती है। यह मुख्यता पाँच बातों पर—Sedatives, Analgesics, Vitamin Therapy, Anti-flautulant drugs and Anti-biotics (Broad Spectrum) पर आधारित है। अगर

हम केवल Isolated salts, sugar और fats यानी घी, नमक, चीनी और मैदा त्याग दें तो भी काफी है। कभी-कभी हवा बदल के लिये घूम-फिर आयें और शक्तिनुसार उपवास भी करें। उत्तम नवरात्री-व्रत (सितम्बर) का महत्व तो भगवान श्री राम ने भी माना और किष्किन्धा में यह व्रत किया। यह श्रेष्ठ नवरात्र व्रत ज्ञान, मोक्ष, सुख और शान्ति की प्राप्ति सुलभ करता है। अनिर्णय, दुविधा और भ्रम से दूरी गहन मानसिक वेदना में फंसे व्यक्ति के लिये तो अति उत्तम है। उपेक्षा और उपहास मिलें तो इसे self-defeating समझ कर त्याग दें क्योंकि हर प्रश्न व समस्या का समाधान हमारे हाथ नहीं। किस-किस को याद कीजिये, किस-किस को रोइये। आराम बड़ी चीज है मुँह ढंक के सोइये। अगर कुछ चाहिये तो अपने भगवान से कहें क्योंकि–खुदा से मांग जो कुछ माँगना है ए अकबर। यही वो दर है जहाँ आबरू नहीं जाती। भगवान में आस्था रखें क्योंकि होई है वही जो राम रचि राखा। भगवान-भरोसा और सब्र अति आवश्यक है और हिन्दू, ईसाई और ईस्लाम धर्म सभी का सार भी यही है।

जीवन को ज्यादा गम्भीरता से नहीं लेना होता–death is a wish for some, relief to many and ending of all. अपना काम कुछ भगवान भरोसे भी छोड़ना होता है। ओछा व्यक्ति प्रायः निर्दयी होकर जीव जीवस्य भोजनम

में ज्यादा विश्वास रखता है परन्तु वह भूल जाता है कि

अपने जातीय बन्धुओं का नाश करने वाला स्वयं भी शीघ्र ही नष्ट हो जाता है। वैसे भी असंतुष्ट प्रकृति वाला मनुष्य संसार में अधिक दिन तक जीवित नहीं रहता। 'भिक्षा देहि' की मुद्रा में दुसरों के द्वार पर अलख जगाने वाला कभी सुखी नही हो सकता। अत: सच्चे, स्वाभिमानी और श्रमजीवी बनकर तथा 'सियाराम मय सब जग जानी' में विश्वास रखकर इन्सान को जितना बन पड़े सेवा करें। Peace comes not from the absence of conflict in life but from the ability to cope with it but do also remember that the smallest good deed is better than the greatest good intention and do also fix a cut-off date for old anguish. anger, indifference and insensitiveness of others who think of this world as a fiefdom for their personal selfish ends. चाणक्य-नीति-दर्पण के अनुसार बुरे गाँव का वास, नीच कुल की सेवा, बुरा भोजन, झगड़ालू स्त्री, मुर्ख लड़का, विधवा लड़की ये छ: बिना आग के भी शरीर को जला देते है। प्रेमरहित बन्धुओं को त्याग देना चाहिये। एक साधु का घोड़ा जब किसी डाकू ने रोगी बनकर छीन लिया तो महात्मा ने अनुरोध किया कि वह किसी को बताए ना वरना कोई भी कभी किसी असली रोगी पर भी विश्वास

कर दया न करेगा। मानव जीवन में रोग, चिन्ता और भय जिसे

श्री रामचरित मानस में त्रिताप कहा गया है विद्यमान है और यह त्रिताप मिटाने के लिये रामायण जो कि हिन्दू जीवन का आदर्श संविधान है का दर्शन और तंत्र अचूक है। रामराज का तो पक्का आदर्श है—नहिं दरिद्र कोई दुःखी न दीना। नहिं कोउ अबुध न लच्छनहीना। और फिर यह राजा का कर्त्तव्य भी था क्योंकि—जासु राज प्रिय प्रजा दुःखारी। सो नृप अवस नरक अधिकारी। ऐसे हमारे राम आदर्श राज्य में नवोदय प्राकृतिक चिकित्सा को देशव्यापी आन्दोलन या बड़े आह्वान की आवश्यकता है। हमारे पूज्यनीय प्रमुख चार धाम— बद्रीनाथ द्वारका, रामेश्वरम् और जगन्नाथपुरी, द्वादश ज्योतिर्लिंगों, सप्तपुरियों, त्रिस्थलियों तथा अन्यान्य पूज्य और महत्वपूर्ण तीर्थ-स्थलों की धार्मिक ऐतिहासिक यात्रा, बैठी या खड़ी कावड़ लाना व अन्य स्थानीय देवी-देवताओं के मन्दिर-मठ में जाना, नोराता व्रत करना व बहुत से अन्य धर्म निमित किये जाने वाले रीति-रिवाज हमारे स्वास्थ्य की दृष्टि से बड़े वैज्ञानिक हैं। अमृतान्न, खीचड़ी और अपक्वाहार भी हमारी बड़ी पुरानी जीवन शैली है।

शरीर-विज्ञान और इससे सम्बन्धित चिकित्सा विज्ञान का चाहे जितना विकास हुआ हो, फिर भी हम प्रकृति की इस अनुपम रचना (मानव-शरीर) को समझने का दावा आज भी नहीं कर सकते। खराब आदतों में उलझे हुए मंदबुद्धि और

F ।

अनपढ़ मनुष्य शरीर जैसे निपुणता से तैयार किये गये सुन्दर और प्यारे उपहार-यंत्र के अधिकारी नहीं है। कुछ लोग शरीर को केवल भोग का साधन मानते हैं, तो कुछ लोग इसे मात्र आजिविका प्राप्त करने का साधन समझते है। कुछ इसे अपने निश्चित कर्त्तव्य पालन के लिए ईश्वर द्वारा अर्पित देह मानते हैं तो कुछ इसे परम सत्य परमेश्वर की प्राप्ति के लिये इसमें निहित आत्मा को परमात्मा में एकरुप करना ही उचित समझते हैं। भारत भाग्य-पिता गाँधी जी शरीर को आत्मा का मन्दिर मानते थे। पहली बार उन्होंने सामान्य स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ प्रकरण 1906 के आस पास दक्षिणी अफ्रीका में लिखे थे। ईश्वर की ओर उसके प्राणियों की सेवा गाँधी जी के जीवन का पवित्र मिशन था और स्वास्थ्य के प्रश्न का अध्ययन उनकी दृष्टि में उसी सेवा का एक अग था। जब वे 1942-44 के बीच आगाखाँ महल, पूना में नजरबन्द थे तो उन्होंने स्वास्थ्य जैसे महत्वपूर्ण विषय पर अपने देशवासियों और दुनियाँ वालों को अपना संदेश दिया जो बाद में 'आरोग्य की कुँजी' नामक पुस्तक (करीब 60 पृष्ठ) के रुप में प्रकाशित हुआ। मूल पुस्तक की हस्तलिखित गुजराती प्रति का बाद गाँधी जी की अपनी रहनुमाई में डा० सुशील नय्यर ने हिन्दी और अंग्रेजी में अनुवाद किया। गाँधी जी का अटूट विश्वास था कि स्वास्थ्य के सारे नियमों का पालन करके मानव अपने शरीर, मन और आत्मा को पूर्ण स्वस्थ्य रख सकता है। इसके लिए उन्होंने मिट्टी, पानी, हवा, धूप आदि पंच

महाभूतों तथा उपवास आदि की मदद से किये जाने वाले सादे प्राकृतिक उपचार हमें बताये हैं ताकि हमें डाक्टरों और वैद्यों का दरवाजा न खटखटाना पड़े। और इन उपचारों के साथ उन्होंने राम-नाम के जप अथवा ईश्वर-श्रद्धा को भी एक अनिवार्य अंग के रुप में जोड़ दिया है। श्री जवाहर लाल नेहरु ने भी प्राकृतिक उपचार राम-नाम की महिमा के सत्य को माना। संयोगवश जब आपातकाल में मीसा कानून के निमित्त श्री मोरार जी भाई 1975-76 के दौरान करीब डेढ़ वर्ष हरियाणा में सोहना और तावडु मुकाम पर एकान्तवास में रहे तो इस अवधि का सदुपयोग कर उन्होंने अपनी आत्मकथा का तीसरा भाग के साथ ही 'प्राकृतिक चिकित्सा' नामक एक पुस्तिका 'करीब 40 पृष्ठ) भी लिख डाली जो सामान्य जनता के लिये अत्यन्त उपयोगी है। पथ्य, आहार और नियमितता से आरोग्य की रक्षा पर उन्होंने बल दिया है ताकि एलोपैथी जैसी खर्चीली और लगभग दुर्लभ चिकित्सा पद्धति के मोह से मुक्त करके भारत की समग्र जनता को सरल और सादी उपचार पद्धति दी जा सके। सत्यरुपी ईश्वर की साधना के लिए निष्कलंक और शुद्धआत्मा आवश्यक है और ऐसी आत्मा सद्व्यवहार और सद्विचार के बिना सम्भव नहीं है। शुद्ध तथा स्वस्थ्य शरीर इसके लिये प्रथम सोपान है और इस अवश्यंभावी क्रम के द्वारा ही साधना सफल होती है। अपने स्वास्थ्य का रहस्य बताते हुए एक प्रश्न के उत्तर में श्री मोरार जी ने कहा था, "मैं कभी कोई चिन्ता नहीं करता; कारण जगत में

जो भी कुछ होता है वह सब ईश्वरनिर्मित होता है। शान्त मन गहरी और शान्त निद्रा लाता है तथा शरीर की सारी थकान दूर कर देता है।'' आज भी 90 वर्ष की लम्बी उम्र होने के बावजूद उनमें जो बौद्धिक तेजस्विता, स्मृति, स्फूर्ति शारीरिक चपलता तथा ओजस के दर्शन होते हैं वे इस बात के प्रमाण हैं। सौभाग्य से हमारे युवा प्रधान मन्त्री श्री राजीव गाँधी ने भी मनुष्य में लागत (Investment in man i.e. health and education) के नाम से मनुष्य के अच्छे स्वास्थ्य और शिक्षा पर भरपूर बल दिया है। इतने तनाव और कार्य-व्यस्तता के बावजूद उनका अपना स्वास्थ्य, शक्ति और प्रखर बुद्धि जो आज बहुतेरे युवकों से अच्छे हैं हमारे लिये प्रेरणा-स्त्रोत हैं। प्राचीन गुरुजनों और आचार्यों से लेकर आज तक के योगाचार्यों मुख्यता महेश योगी, स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी तथा रजनीश और यहाँ तक की हमारे सिने कलाकारों ने भी प्राकृतिक साधनों तथा योग द्वारा अच्छे स्वास्थ्य की, आवश्यकता को माना। गेहूँ का छुहारा; अमृतान्न और योग आसन जिसका आधुनिक रुप TV पर Keep Fit है बड़े लोकप्रिय होते जा रहे हैं।

आज शरीर को स्वस्थ्य रखने के लिये मानव-समाज में जो बहुत सारे साधन और शास्त्र प्रचलित हैं उनमें पाँच काफी मान्य हैं—एलोपैथी, आयुर्वेद, होमियोपैथी, यूनानी अथवा हकीमी और प्राकृतिक चिकित्सा। प्रथम चार शास्त्र केवल बीमारी के समय

उस रोग के इलाज पर विशेष ध्यान देते हैं जबकि पाँचवाँ

शास्त्र प्राकृतिक चिकित्सा, रोग-उपचार के साथ-साथ अच्छा स्वास्थ्य बनाने पर ज्यादा ध्यान देता है। इस समय आम लोगों की अधिकतम श्रद्धा एलोपैथी शास्त्र में है जबकि नये या पुराने और दैनान्दिन रोगों का अचूक और स्थायी इलाज प्राकृतिक चिकित्सा है। यह पद्धति या अक्सीर इलाज इतना लोकप्रिय क्यों नहीं है एक अहम सवाल है। हमारी सरकार द्वारा इसकी उपेक्षा है क्योंकि जो स्थान और संरक्षण और शास्त्रों एवं पद्धतियों को हमारी सरकार ने दे रखा है वह इसको प्राप्त नहीं है। इसके अलावा हमारे सामाजिक और धार्मिक बड़े नेता (Big Powerful Loudspeakers of society and religion) तथा उन द्वारा संचालित संस्थाऐं इस पद्धति में अभी इतनी रुचि नहीं ले पा रहे हैं। कितना अच्छा हो अगर हमारी एलोपैथी और आयुर्वेद जैसी दूसरी प्रणालियों के पाठ्यक्रम और परीक्षा में प्राकृतिक चिकित्सा और योग एक आवश्यक अंग और आवश्यक विषय के रुप में अपनाया जावे। साथ ही दूरदर्शन पर कीप फिट जैसे कार्यक्रम के साथ ही इसे भी थोड़ा समय देकर योग और व्यायाम का आवश्यक हिस्सा बनाया जावे क्योंकि आहार-ज्ञान के बिना कोई भी योग या व्यायाम ठीक प्रकार से नहीं हो पाता। राजकीय अस्पताल हो या स्वास्थ्य सम्बन्धी कोई भी कार्य इसमें इसको आधार मान कर ही चलाया जाए तो आम जनता का ज्यादा हित होगा भले ही इस किसी

भी पद्धति को अपनायें।

यह बात मैं नहीं कह रहा हूँ बल्कि स्वयं सुप्रसिद्ध और बड़े-बड़े आधुनिक चिकित्सकों का मत है। अभी सह-सम्पादक कुमार राजेन्द्र द्वारा प्रस्तुत "एलोपैथी सन् दो हजार तक सबको रोगी बना देगी" उनकी बम्बई के सुप्रसिद्ध शल्य चिकित्सक डा० रवि बापट से हुई बेबाक बातचीत दैनिक ट्रिब्यून तारीख 12.5.87 में छपी जिसमें उन्होंने विश्व स्वास्थ्य व्यवस्था पर भारी चिन्ता व्यक्त की और विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) को तो सफेद हाथी की संज्ञा देना ही अधिक उचित समझा। उन्होंने मुख्य रुप से माना कि–

1. स्वास्थ्य में "होलिस्टिक एप्रोच" का जोर बढ़ रहा है। कितने ही एम. डी., एम. एस. ऐलोपैथी छोड़कर चरक और सुश्रुत की संहितायें पलट रहे हैं तथा स्टेथेस्कोप उतारकर नब्ज देखना सीख रहें हैं। आयुर्वेद के अपनाने पर सर्जरी की जरुरत सीमित हो जाती है।

2. एलोपैथी में कम ही ऐसी औषधियाँ हैं जिनसे "साइड इफैक्ट" न होता हो। आयुर्वेदिक दवाओं के साइड इफैक्ट नहीं होते। यह बात वर्षों से मानी जाती रही है मगर अब तो इसे वैज्ञानिक शोध भी पुष्टि कर रहे हैं।

3. व्यक्ति के स्वास्थ्य रक्षण में उसकी रोग प्रतिकार शक्ति की अहम् भूमिका है। रोग प्रतिरोधक शक्ति में कमी के कारण

ही [illegible] में कमी आती है। इसके लिये कई चीजें जिम्मेदार हैं– बाह्यरुप से पेशियों पर पड़ने वाला प्रभाव, पर्यावरण और तनाव आदि।

मैंने बम्बई के प्रसिद्ध सर्जन की यह राय अपने पक्ष में तर्क के रुप में नहीं बल्कि केवलमात्र इस बात को कहने में प्रस्तुत की है कि कोई भी पैथी या पद्धति अपने आप में पूर्ण नहीं है तथा विभिन्न पद्धतियों का आपस में कोई झगड़ा नहीं है क्योंकि सबका एकमात्र उद्देश्य तो मानव का स्वास्थ्य कल्याण ही है।

मैं यह चाहूँगा कि यह बात समझना औरों से ज्यादा प्राकृतिक चिकित्सक के लिए आवश्यक है। मैंने प्रस्तावना में ही स्पष्ट किया था कि मिश्रित प्रणाली को अवांछित बढ़ावा नहीं मिलना चाहिए मगर किसी भी प्रकार की कट्टरता से हमें दूर रहना चाहिए। पूरी ना से आधी हां भी अच्छी होती है। और फिर आज के तनावग्रस्त आधुनिक युग में जहां सामाजिक और व्यक्तिगत बिखराव ही बिखराव हैं में आदमी अगर थोड़ा मिली-जुली चिकित्सा आवश्यकतानुसार करले तो कोई आसमान नही टूट पड़ता। अगर किसी को कार्यवश दिल्ली के लिये बस या कार में सवार होने पूर्व या अमेरिका हवाईयान चढ़ने से पहले अचानक सरदर्द हो जाए और एक टिकिया सेरीडान ले ली जाए तो वह बात महत्वहीन है। ऐसे ही अगर कभी आवश्यकतावश किसी को बी-कोसूल–बी विटामिन या च्यवनप्राश दिया जाए तो

कोई अपराधनीय नहीं है । अगर कभी मजबूरन एक कप चाय पिया ही गया तो कोई ज्यादा चिन्तनीय विषय नही है । हां उसके बाद वैसे आम जीवन में शुद्धीकरण करना और शरीर ठीक रखना अति आवश्यक है । जिस प्रकार रोजाना और बहुत ज्यादा दूरदर्शन देखना वर्जित है उसी प्रकार आज के परिवेश में बिजली का प्रकाश के स्थान पर मिट्टी-तेल का ही नही अपितु सरसों तेल के दीप प्रकाश पर जिद्द करना आ-छूत और जाति-पाति भेद की तरह अवांछनीय है ।

स्वामी विवेकानन्द, जिन्होंने सारे विश्व विशेष तौर पर धनाड्य अमेरिका पर भारतीय संस्कृति की अमिट छाप छोड़ी, ने भी अपने भाषणों में भारतीयों को शिक्षा के रुप में सिखाया कि वैसे तो प्राकृतिक, सात्विक और शाकाहारी भोजन करना ही उचित है परन्तु आवश्यकतावश भारतीय भी वह भोजन करें जो विदेशी व्यक्ति करता है । उनके अपने शब्दों में–

"The people of this land must be fed and clothed–must be awakened–must be made more fully active. Otherwise they will become inert, as inert as trees and stones. So, I say, eat large quantities of fish and meat, my boy ! (V.402-03) To eat meat is surely barbarous and vegetable food is certainly purer—who can deny that ? For

him surely is a stict vegetarian diet, whose one end is to lead solely a spiritual life. But he who has to steer the boat of his life with strenuous labour through the constant life-and-death struggles and competition of this world, must of necessity take meat. So long as there will be in human society such a thing as the triumph of the strong over the weak, animal food required, or some other suitable substitute for it has to be discovered; otherwise, the week will naturally be crushed under the feet of the strong." (Teachings of Swami Vivekananda, Chapter-Food-V. 402-03 and V. 435). And Further—"It will not do to quote solitary instances of the good effect of vegetable food on some particuar person or persons; compare one nation with another, and then draw conclusion." (Reference as above V. 485). In Vivekanand's opinion God is not a nervous fool who will preside over the unnecessary controversy of meat or no meat because suitablility is the only decisive factor for food.

हमारा अभिप्राय: यहां केवल मात्र अवांछनिय कट्टरता का

त्याग है। इसी प्रकार राष्ट्रपिता गांधी ने भी माना कि खुराक तीन प्रकार की होती है–माँसाहार, शाकाहार और मिश्राहार और असंख्य लोग मिश्राहारी हैं। उनके शब्दों में, "मैं शाकाहार पक्षपाती हूँ। मगर अनुभव से मुझे यह स्वीकार करना पड़ा है कि दूध और दूध से बनने वाले पदार्थ जैसे मक्खन, दही वगैरा के बिना मनुष्य-शरीर पूरी तरह टिक नहीं सकता। मेरे विचारों में यह महत्त्व का परिवर्तन हुआ है।" तथा – "अडे सामान्यतः मांसाहार में गिने जाते हैं, मगर दरअसल वे माँस नहीं है। आजकल तो अंडे ऐसे तरीके से पैदा किये जाते हैं कि मुर्गी मुर्गे को देखे बिना भी अंडे देती है। इन अंडो में चूजा कभी बनता ही नहीं हैं। इसलिए जिन्हें दूध पीने में कोई संकोच नही, उन्हें इस प्रकार के अडे खाने में कोई संकोच नहीं होना चाहिये।" तथा–"मेरी दृष्टि से दूध और मांस लेने में दोष तो है ही। मांस के लिए हम पशु-पक्षियों का नाश करते हैं; और मां के दूध के सिवा दूसरा दूध पीने का हमें अधिकार नहीं है। ..... परन्तु अधिकतर तो हमारा काम भगवान भरोसे ही चलता है। मनुष्य अपने आरोग्य की बहुत चिता नहीं रखता। उसने अपने लिए वैद्यों, डॉक्टरों और नीम–हकीमों की सरक्षक फौज खड़ी कर रखी है, और उसके बल पर वह अपने आपको सुरक्षित मानता है। उसे सबसे अधिक चिन्ता रहती है धन और प्रतिष्ठा वगैरा प्राप्त करने की। यह चिन्ता दूसरी सब चिताओं को हजम कर जाती है। इसलिए जब तक कोई पारमार्थिक डॉक्टर, वैद्य

या हकीम लगन से परिश्रम करके सम्पूर्ण गुणों वाली कोई वनस्पति नहीं ढूँढ़ निकालता, तब तक मनुष्य दुग्धाहार या मांसाहार करता रहेगा ।" (आरोग्य की कुँजी-पाठ-खुराक-पृष्ठ 8-11) स्वामी विवेकानन्द की बात को करीब पचास वर्ष बाद गांधी जी ने फिर अपने ढ़ंग से दोहराया और उसके करीब तीस वर्ष बाद अभी 1975-76 में मोरार जी भाई ने लिखा—"प्रथम चार शास्त्रों (एलोपैथी, आयुर्वेद, होमियोपैथी तथा हकीमी अथवा यूनानी) को समझने-सीखने के लिए कम से कम चार साल तक विशेष अध्ययन करना पड़ता है। प्राकृतिक चिकित्सा के ज्ञानोपार्जन के लिये इतने लम्बे अध्ययन की आवश्यकता नहीं है। केवल एक वर्ष के अध्ययन से ही इस शास्त्र का उचित ज्ञान प्राप्त किया जा सकता हैं। अक्सर यह देखा गया है कि पांचों शास्त्रों के ज्ञाता एक-दूसरे के प्रति सद्भाव नहीं रखते। इतना ही नहीं, वे परस्पर विरोधी भी होते हैं। प्रथम चार शास्त्र बीमारी दूर करने के लिए औषधियों का अधिक मात्रा में उपयोग करते हैं। पांचवाँ शास्त्र औषधियों को प्रयोग में नहीं लाता, पर जो प्राकृतिक साधन शरीर को बनाए रखने के लिए उपलब्ध हैं, उनका ही विचारपूर्वक उपयोग करता है। प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में लिखते समय अन्य शास्त्रों की जानकारी देने की आवश्यकता नहीं है। मुझे इसकी जानकारी भीनहीं है और न मैं इस टीका-टिप्पणी में पड़ना चाहता हूँ। सभी शास्त्रों के द्वारा रोगियों का इलाज होता है और कितनों ही को इनसे

लाभ भी होता है। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा अन्य शास्त्र बेकार हैं, ऐसा नहीं कहा जा सकता। किसी भी उपचार में श्रद्धा की आवश्यकता होती हैं। इसलिए जिसको जिस शास्त्र में श्रद्धा होती है, वह वही उपचार करता है। इतना ही नहीं, मनुष्य जब बीमार पड़ता है, तब सामान्यत: उसी व्यक्ति के पास इलाज के लिए जाता है, जिसके प्रति उसकी श्रद्धा होती है।"
(प्राकृतिक चिकित्सा-पाठ-प्रा० चि० में श्रद्धा-पृष्ट 1-2)

प्राकृतिक जीवन और चिकित्सा पद्धति के ज्ञानी और पुजारी स्वामी विवेकानन्द, गाँधी जी और मोरार जी भाई को लेकर किसी प्रकार का विवाद या शास्त्रार्थ हमें नहीं करना है। केवल-मात्र इतना ही समझना है कि आधुनिक मानव-जीवन के हर क्षेत्र में मिश्रित प्रणाली ने अपना पदार्पण कर लिया हैं। आहार हो या विहार, श्रम हो या विश्राम, वस्त्र हो या उपचार। आहार में अगर रूह अफजा पिया जाना या खड़े होकर खाना (बफे) अगर दिखने में आ जाता है तो विहार में पश्चिमी बनावट और कमरे से सटे हुए शोच-स्नानालय रेफ्रीज्रेटर कूलर और टेलीविजन आज और तो और प्राकृतिक चिकित्सालयों में भी कोई विशेष बात नहीं रह गई है। खेल और क्रीड़ा जगत में पाश्चात्य खेल, व्यायाम और तौर-तरीके आज हमने इतने अपना लिए हैं कि उनमें भेद कर पाना मुश्किल है। हमारे वस्त्र तो आज मिश्रित प्रणाली का पक्का नमूना सर पर बगैर चोटी के बड़े या

विचले बाल और पेंट-बुशर्ट हमारे कुर्ते-पजामा या धोती के साथ घुल मिल गए हैं। जब यह सब हमने खुशी से अपना ही लिया है तो फिर उपचार में अगर मिश्रित पद्धति आ ही जाए तो क्या हर्ज़ है। हमारी नई G.A.M.S. और B.A.M.S. डिग्री वाली मिश्रित एलो-आयुर्वेदिक प्रणाली पद्धति अगर थोड़ी और ठीक निर्दलीय एलो-आयुर्वेद-प्राकृतिकी कर ली जाए तो साधारण प्रयोग में यह M.B.B.S. और MD & M.S. की बजाय ज्यादा जन कल्याणकारी सिद्ध हो सकती है। आपको शायद विदित हो कि होमियोपैथिक चिकित्सा पद्धति का आधार एक एलोपैथिक चिकित्सक फ्रेडरिक सेम्युअल हनीमैन की खोजपूर्ण देन कि अधिकमात्रा में दिये जाने पर जो औषध जिस तरह के लक्षण उत्पन्न करती है, वही कम मात्रा में दिये जाने पर उसका उपचार करने में सक्षम होती है ही होमियोपैथी का जनाधार बनी। अत्यन्त उपयोगी वायुयान की जगह बैलगाड़ी किसान को ज्यादा काम आती है। हर पैथी या पद्धति में कोई अपना विशेष गुण होता है जो उसे जिन्दा या बनाए रखता है। ये Survival of the Fittest तो भौतिक जगत का नियम हैं। तुरंत आराम देना एलोपैथी की अपनी विशेषता है। इसकी शल्य चिकित्सा ब्राँच का आपात्तकाल में तो कोई विकल्प ही नहीं। अगर यूनानी में हमदर्द जैसी कम्पनी ने पचनोल पाचक और रुह अफजा जैसा शीतल पेय तैयार कर प्रसिद्धि पायी तो होमियोपैथी भी बहुतेरे रोगियों पर

कारगर हुई है। प्राचीन आयुर्वेद की उपयोगिता और महता पर तो

अब हम सभी सहमत होते जा रहे हैं कि जिस प्रकार संस्कृत अन्य भाषाओं की जननी है उसी तरह आयुर्वेद भी दूसरे चिकित्सा-शास्त्रों का आधार हैं। धनवन्तरि, सुश्रुत, चरक और जीवक के अनुसंधान कार्य मानव जाति के लिये सदैव उपहार रुप रहेंगे। योग और प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान वास्तव में तो आयुर्वेद का ही अंग है। हमने माना हैं कि यह विषय बड़ा चिंताजनक है कि इस वास्तविकता को हमने तो क्या हमारे आयुर्वेद के वैदों ने भी भूला दिया हैं और अब वे ज्यादातर आयुर्वेद और यहाँ तक कि एलोपैथी की पुड़िया और गोलियाँ देना ही अपना धर्मकर्त्तव्य समझते हैं। और तो और हम भी शायद नहीं चाहते कि कोई हमें बतलाये कि शरीर को स्वच्छ, सुन्दर व स्वस्थ रखने के लिए षट्कर्म (नेति, धौति, बस्ति, नौलि, कपालभाति और त्राटक) से उत्तम और कोई साधन नहीं है। या फिर ऋषि-मुनियों के द्वारा शरीर, मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए बतलाए अष्टाँग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) को कोई हमें सिखलाये। या फिर वात-पित्त-कफ के सन्तुलन का महत्व हमें बतलायें। हम केवल कुछ आसन जिनकी विधि में भी हम कुशल नहीं है और बिना यम और नियम के पहले दो सौपान अपनाए करते हैं में ही प्रसन्न रहते हैं। लेकिन ये सब कमियां तो हमारी या हमारे आयुर्वेदाचार्यों की हैं न कि सम्मानित प्राचीन आयुर्वेद प्रणाली

की । मेरा यह व्यक्तिगत अनुभव है कि वही प्राकृतिक चिकित्सक अच्छा बन सकता है जिसमें अध्यात्म और आयुर्वेद के ज्ञान की ज्योति है। प्राकृतिक चिकित्सा भी आज पश्चिमी विशेषज्ञी प्रणाली Imported Pathy की तरह एक विशेष शास्त्र Specialisation के रुप में ही तो हमारे सामने आयी है। हम देख ही रहे हैं कि इसमें भी अब आगे जल-चिकित्सा (Hydropathy), मिट्टी का इलाज (Mudpathy) और सूर्य-किरण चिकित्सा (Chromopathy) व अन्य कई नाम प्रचलित और प्रयोग में हैं। सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक अपने आप में बहुतेरे मौलिक विषयों पर अभी भी एकमत नहीं हैं। डा० शैल्टन की (अपक्वाहार) पद्धति भी आज के सन्दर्भ में निर्विवाद नहीं है। प्रा० चि० के प्रति तीखा या सियासी की वजाय संजीदा-स्वस्थ रुख अपनाने से उसकी छवि निखरेगी और यही वक्त का तकाजा है। स्मरण रहे कि यह फिर कल्प-तरु या कामधेनु बन हमारा उद्धार करेगी और हमें किसी अन्य पैथी की व्यर्थ भर्त्सना भी नहीं करनी पड़ेगी। अगर आहार में सादी दही में कच्चा टमाटर-ककड़ी-प्याज डालकर खाना विवादस्पद विषय बन जाता है तो खाना खाने के तुरन्त बाद घूमना या विश्राम करना चाहिये एक पहेली के रुप में उभर आता है। हम बचपन से सुनते और कहते रहे—खाकर सो जा (और मार के भाजजा) और अवकाश प्राप्त सी० एम० ओ० डा० चन्द्रदीप सिंह ने अच्छी अनुभव आधारित एवं विशलेषनात्मक पुस्तक-जीवनी शक्ति में मनुष्य के

अच्छी प्राकृतिक पुस्तकों को दूर कर केवल अपनी ही पुस्तक व
विचार सामने लाये तो और भी हानिकारक सिद्ध होगा। ऐसे

व्यक्ति को जो अपने को इस कार्य में समर्पित नहीं कर सकता
अच्छा हो कोई और कार्य, व्यवसाय या व्यापार में चला जाना
चाहिये। यही उसकी इसके प्रति बड़ी देन होगी। विश्व विख्यात
योगाचार्य महेश योगी जिन्होंने विदेशी पैसा भारत में खेंच शिक्षा
तथा सामाजिक क्षेत्र में क्रान्ति-वचन लिया है की भी आलोचना
है कि क्यों केवल ब्राह्मण पुत्र ही शिक्षा-अधिकारी हैं, योगाचार्य
धीरेन्द्र ब्रह्मचारी योग प्रचार व प्रसारण में अग्रणी रहे हैं से भी पूछा
जाता है कि वे क्यूँ अफसर की भाँति रहना चाहते हैं और स्वामी
रजनीश एक अच्छे प्रोफेसर और फिलोस्फर होते हुए भी क्यों
कुछ व्यक्तिगत कारणों से अपने जीवन को विवादास्पद बना बैठे
यह सबको विदित ही है।

मिश्रित प्रणाली तो उपवास पर भी उतनी ही लागू होती
है। जो लोग ज्यादा उपवास न कर सकें वे सप्ताह में केवल एक
दिन मंगलवार या किसी भी दिन जो उन्हें पसन्द हो या फिर
उस दिन केवल एक बार का भोजन न करें। इतना भी न हो तो
सप्ताह में एक दिन फलाहार ही कर लें। आज फलाहार
Fruitology भी प्राकृतिकी की एक महत्वपूर्ण शाखा बन चुकी है
और यह आधुनिक युग में ज्यादा सफल भी हुई है। मोरार जी
भाई लिखते हैं–"जो लोग उपवास करना न चाहें वे यदि बिना

पका भोजन लें तो बहुत सी बिमारियाँ दूर हो जायें; और यदि हमेशा ऐसा ही भोजन लें, तो बीमारी कभी आती ही नहीं। बिना पकाये आहार के अन्तर्गत मौसमी फल और सब्जी लेना उचित है। जिन शाक-भाजियों को कच्चा खाया जा सके उन्हें कच्चा खाने से, अच्छी पसन्द के फल खाने से और पकाया हुआ कुछ भी न खाने के नियम का पालन करने से बीमारी को दूर किया जा सकता है और उससे बचा भी जा सकता है।" (पुस्तक-प्राकृतिक चिकित्सा-पाठ-आनुषंगिक प्रयोग-पृष्ठ-34) आप प्राकृतिक बनने के लिये देहाती बनें। बाजारु मिठाई-नमकीन त्याग कर मीठी रोटी या चुरमा (यानि रोटी चूर माता), बाकली, अनकुट, बासी रोटी रोल और पीने के लिए शहद-शिकजी कोला बनाएं। भूख लगे तब फल रोटी खाऐं और नींद लगे तब सो जाऐं। आप जैसे चाहे रहें और जो चाहे खाऐं और जो जी आये करें। अगर आपको फल-चिकित्सा या फ्रूटोलोजी का प्रारम्भिक ज्ञान है तो आप अपने को ठीक रख सकेंगे। सप्ताह में एक बार भड़भूजे की दाल-चने-धानी, अपक्वाहार या बाकली, ज्यादा पानी पीना और नींबू का सेवन. स्वादिष्ट जड़ी-बूटी वाली चाय, फल-हलवा दूसरे स्वादिष्ट खाद्य व व्यंजन केवल आवश्यकतानुसार लं तो आप अपने को बड़ा ठीक रख सकेंगें। उपवास नहीं तो फल, नाड़ी यौगिक मालिश, योग-आसन स्टीम या सोना बाथ और Shampoo चाहे किसी माउंट व्यिऊ होटल के स्वास्थ्य क्लब में ही क्यों न हो आपके जीवन-शैली में बड़ा अन्तर ला देगी। मैं यहां

स्वच्छन्द या मुक्त जीवन की वकालत नहीं कर रहा हूँ बल्कि वही बात फिर दोहरा रहा हूँ कि नां से तो हां ही अच्छी है चाहे वह मिश्रित प्रणाली पर ही आधारित क्यों न हो। क्योंकि स्वास्थ्य अगर दवाई बाजार में नहीं तो सब्जी मण्डी में भी नहीं है। जैसे हम मानते आए हैं कि वह सरकार अच्छी है जो शासन एवं प्रशासन अच्छा करे उसी तरह से मैं तो कहूँगा कि वही चिकित्सा प्रणाली अच्छी है जो हमें अनुकूल हो और जिसे हम अपना कर अपना स्वास्थ्य ठीक रख सकें। निर्दलीय मिश्रित चिकित्सा पद्धति (Mixopathy) को आप पर न थोपते हुए इसकी उपयोगिता का निर्णय आप पर ही छोड़ रहा हूँ।



भाग–२

मानव मशीन

मानव शरीर निर्माता (पंचतत्व)

हमारी प्राचीन भारतीय मान्यताओं के अनुसार और वैज्ञानिक दृष्टि से भी सुन्दर मानव शरीर की अद्भुत रचना पाँच तत्वों–मिट्टी, जल, वायु, अग्नि और आकाश से हुई है। इन पंच महाभूतों का वर्णन हमें स्थान-स्थान पर मिलता है–छिति जल पावक गगन समीरा। पंच रचित यह अधम (भौतिक) सरीरा ।। जिन तत्वों से यह मनुष्य रुपी पुतला बना है, वे ही नैसर्गिक उपचारों के साधन हैं। मानव शरीर के निर्माता पंचमहाभूतों से अच्छा और बड़ा कोई डॉक्टर, वैद्य या चिकित्सक नहीं है। इसके साथ अगर किसी और चीज की आवश्यकता है तो वो है–ईश्वर श्रद्धा। इनमें से चार तत्त्व–पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि हमारे भोजन की कोटि में आते हैं और पांचवाँ तत्त्व आकाश जिसे गाँधी जी ने अवकाश नाम दिया और जो उपवास नाम से भी जाना जाता है बड़ा उच्च कोटि का है। प्रथम चार भोजन तत्त्व अपने दोनों सूक्ष्म और स्थूल रुपों में शरीर और उपचार में

सहायक सिद्ध होते हैं। शरीर-रचना में वास्तव में प्रमुख तत्त्व आकाश है और इसकी ज्यादा महत्वपूर्ण भूमिका जीवनी शक्ति के जागरण में देखी जा सकती है। प्राचीन भारतीय धर्म-ग्रन्थों एवं शास्त्रों में तो यह स्पष्ट रुप से प्रतिपादित किया गया है कि आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल और जल से क्रमशः पृथ्वी की उत्पत्ति हुई है। मिट्टी जल, वायु और अग्नि तत्त्व शरीर निर्माण में वे प्रत्यक्ष कर्त्ता हैं जिन्हें हम स्पर्श कर सकते हैं जबकि अति उपयोगी और प्रभावकारी आकश तत्त्व अप्रत्यक्ष रह कर शरीर को निर्मल, शुद्ध एवं दीर्घजीवी बनाता है। ये पांचों तत्त्व हमें नित्य और नियमित रुप से समुचित मात्रा में मिलते रहने चाहियें और इसीलिये प्रकृति में इनकी प्रचुरता है ताकि मानव मुक्तभाव से उनका उपयोग करके आरोग्यवान् और दीर्घजीवी बने।

1 पृथ्वी :- पृथ्वी अर्थात मिट्टी की महिमा का व्याख्यान जितना किया जाए थोड़ा है। विधाता की सर्वश्रेष्ठ कृति-मानव उसी का पुतला ही तो है। (From dust into the dust) इसे धरती माता कहा गया है क्योंकि इसका सम्बन्ध जल, वायु, अग्नि तथा आकाश द्वारा ईश्वर से ही सिद्ध होता है जसाकि निम्नाँकित ईश्वरीय गुण तालिका जो बड़ी प्रचलित है में दिया गया है– आकाश=शब्द, वायु=शब्द और स्पर्श, अग्नि=शब्द, स्पर्श और रुप, जल=शब्द, स्पर्श, रुप और रस, पृथ्वी=शब्द, स्पर्श,

रूप, रस और गन्ध। धरती माता की वन्दना का प्रचलन भारत

में प्राचीन काल से चला आया है और वस्तुतः आज भी हमारे सुप्रसिद्ध राष्ट्र गीत "वन्देमातरम्" में "शस्यश्यामला" भूमि के ही गीत गाये गये हैं। नीलाकाश के चंदोवे के नीचे विस्तीर्ण भूमिराशि हमारे लिये जीवन, बल, स्फूर्ति, स्वास्थ्य तथा धन-धान्य दायक है और समस्त खाद्य पदार्थ चाहे अनाज हो या विविधप्रकार की फल-सब्जी हों या धरती माँ पर विचरते पशुओं द्वारा दिया गया दूध-दही-मक्खन आदि सब इसी की तो अनमोल देन है। मिट्टी और मानव का सम्बन्ध शाश्वत है और यही कारण है कि मिट्टी जीवन के लिये अनिवार्य हैं।

अनेकानेक सन्त-महात्माओं, योगियों, ऊँचे चिकित्सकों, अनुसन्धानकर्त्ताओं और रोगियों ने देश-विदेश में मिट्टी के प्रयोग के अनुभव विभिन्न तरीकों से बताये हैं तथा इस एक ही विषय पर अलग एक शास्त्र या पैथी जिसे मिट्टी पैथी (Mud Therapy) कहते के रूप में बहुत सी विशिष्ट पुस्तकें लिखीं गई हैं। महात्मा गांधी, फादर क्लाइप, एडोल्फ जुस्ट तथा लुई क्युने जैसे अनेक विद्वानों इसकी विस्तार से प्रशंसापूर्वक व्याख्या की है। अगर महापुरुष ईसा ने अपने शिष्यों से कहा– 'तू जूतों का बोझ मत घसीट' तो जर्मनी के एडोल्फ जुस्ट ने अपनी पुस्तक "प्राकृतिक जीवन की ओर" (Return to Nature) में नंगे पांव जमीन पर चलने, रने, शुद्ध मुलायम मिट्टी के गुदगुदे बिस्तरे पर सोने तथा मिट्टी शरीर का सीधा सम्पर्क करने पर जोर दिया, और फादर

वनाइफ ने भी अपनी पुस्तक "पानी द्वारा उपचार" (My water Cure) में इसका पूरा समर्थन किया है। मिट्टी के विभिन्न प्रयोग से मनुष्य की प्राचीन काल में आदिम अवस्था से आज तक अनेक रोगों की चिकित्सा होती रही है क्योंकि इसमें अद्भुत प्राणदायक शक्ति है।

2. जल :- जल जीवन है। यह ब्रह्माण्ड का अनिवार्य तत्व है जिसमें असीम शक्ति निहित है और जिसका उपयोग मानव विभिन्न प्रकार से करता आ रहा है। अनेक कुशल एवं अनुभवी प्रकृतिक चिकित्सा विशारदों ने जल चिकित्सा पर अनेक खोजपूर्ण लेख व महत्वपूर्ण ग्रंथ लिखकर मानव शरीर की विभिन्न व्याधियों के उपायों हेतु जल की महिमा बखान की है। जो रोग बहुमूल्य सूइयों, गोलियों एवं औषधियों से केवल कुछ दिन के लिए दब जाते हैं किन्तु ठीक नहीं होते, वे ही रोग केवल निःशुल्क सुलभ अमृत-तुल्य शुद्ध जल के विभिन्न प्रकार के प्रयोग से पूर्णतः नष्ट हो जाते हैं एवं रोगी कठिन से कठिन रोग से सदा के लिए मुक्त हो जाता है। साधारण मानव भी जल का समुचित और संतुलित उपयोग करे तो वह पूर्ण शक्ति, स्फूर्ति एवं स्वास्थ्य का उपभोग करते हुये दीर्घजीवी और निरोग रह सकता है। वेद, उपनिषद् व अन्य अनेक प्राचीन धार्मिक ग्रन्थों में तथा जल चिकित्सा के देवदूत डा० जे० एच० केलाग (Rational Hydrotherapy), लुई कुने (New Science of Healing), फादर वनाईफ (My

Wate Cure) आदि ने जल-चिकित्सा द्वारा रोग-मुक्ति पर काफी बल देकर मानव का असीम कल्याण किया है। अब जल-चिकित्सा (Hydotherapy) प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न शाखाओं में अपना विशिष्ट और महत्वपूर्ण स्थान रखती है।

दालु प्रकृति की अमूल देन जल समस्त प्राणी का आधार है। वेदमें तो लिखा है– आपश्च विश्वभेषजी- यानि जल विश्व के समस्त प्राणियों की औषधि है। प्रत्येक जन्तु एवं प्रत्येक वनस्पतिमें मुक्त एवं संयोजित जल की पर्याप्त मात्रा विद्यमान है क्योंकि कई भी शारीरिक क्रिया जैसे भोजन-पाचन, रक्त-संचार या रोगनिवारण विकार-सफाई इस द्रव के बिना संभव नहीं है। पानी अपने आप में पूर्ण उपचार तो हैं ही परन्तु मिट्टी और पानी के सम्मिश्रण से अनेक असहाय रोग बड़ी सुगमता से ठीक किये जा सकते हैं अद्वितीय रोगनाशक गुणों से युक्त औषधी-स्वरूप पानी को वेदों केवलमात्र औषधी– आपो वै भेषजम्– भी माना है। (Water the only medicine–अर्थात जल ही औषधी है)। जल-चिकित्सा में कटि-स्नान और घर्षण-स्नान महत्वपूर्ण मध्यबिन्दु हैं तथा अधिक जल-तत्त्व वाली तरकारियां पृथ्वी-तत्त्व-प्रधान पदार्थों जैसे कन्द वगैरा के मुकाबले हल्के और सुपाच्य होते हैं तथा मनुष्य के आहार में ठोस पदार्थ कम और तरल प्रवाही पदार्थ अधिक मात्रा में होता है।

3. अग्निअग्नि का पर्यायवाची शब्द तेज, उष्मा या सूर्य है और इसके बिना सृष्टि की कल्पना करना असम्भव है। सूर्य के साथ

प्राणी का जीवन क्रम इतना बंधा हुआ है कि सूर्योदय होने पर ही

जीव-जन्तु अपना दैनिक कार्य प्रारम्भ करते हैं और सूर्यास्त के बाद प्रायः सभी विश्राम करते हैं। सूर्य की गति के साथ जठराग्नि का इतना गहरा सम्बन्ध है कि सुबह और शाम की अपेक्षा दोपहर को ही सबसे अधिक भूख लगती है। अग्नि-तत्त्व विशे रूप से फलों (दोनों तरह के रसदार और गूदेदार) में होता है ोर सूर्य की गरमी से प्रकृति प्राणीमात्र के लिए फल-मूल, कन्द-मू आदि पकाती है।

सूर्य तत्व मानव जीवन तथा अन्य जगत के लिये अति ावश्यक है। 'शरीर माद्य खलु धर्म साधनम्'-मनुष्य का सर्वप्रथमधर्म है। हमारे 'ऋषियों-मुनियों' ने हमारे दैनिक जीवन में ऐसी क्रियाओं का समावेश किया है जिनके द्वारा हमारे स्वास्थ्य ो रक्षा की जा सके। आरोग्य की दृष्टि से कल-कल करती निर्मसरिता के तट पर हरियाली भरे खेत में नंगे शरीर खड़े प्राणदानी सूर्य रशिमायों तथा स्वच्छ वायु का सेवन कितना हित और आनन्ददायी होगा इसकी कल्पना मात्र से मानव प्रसन्न उठता है। सत्य तो यह है कि रोगी और निरोगी दोनों ही लिए प्रकाश की अनिवार्य आवश्यकता है। विभिन्न रोगों में -किरण चिकित्सा और रंगीन रश्मि चिकित्सा (Chromopat) बड़ी लाभदायक सिद्ध हुई है और इसने प्राकृतिक चिकित्सा Mud-pathy और Hydropathy की भाँति एक अलग अस्ति लेकर अपना विशिष्ट स्थान बना लिया है। फिनसेन को सूर्यचिकित्सा

का जन्मदाता और रश्मिदीप का निर्माता समझा जाता है तथा

इस सम्बन्ध में डा० बैबिट (Human Culture and Cure) का नाम भी बड़ा उल्लेखनीय है।

यह विस्मय-जनक नहीं प्रतीत होता कि हमारे समझदार और वैज्ञानिक दृष्टि वाले पूर्वजों और पुस्तकों ने तीनों जल तथा वायु के साथ सूर्य को भगवान का स्वरूप मान इन्हें देवता बताया है और इनकी पूजा की है और हम सब अपने को सूर्यवंशी कह कर गर्वित भी होते हैं।

4. वायु :- सूर्य, जल तथा वायु तीनों को ही देवता माना है परन्तु केवल वायु या हवा ही सर्वत्र है और प्रत्येक प्राणी चारों और इससे हर समय घिरा रहता है। कोई भी प्राणी वायु के बिना जीवित नहीं रह सकता। मनुष्य दिन भर में अधिक से अधिक 3 बार अन्न खाता है और 10 बार पानी पीता है लेकिन वायु-सेवन तो वह 24 घण्टे सतत करता है। जल, अन्न, या अन्य चीजों के बिना तो कुछ देर (दिन) काम चल सकता है परन्तु वायु के बिना नही। अतएव अन्न या जल-शुद्धि की अपेक्षा प्राणदायक वायु-शुद्धि अधिक महत्वपूर्ण और आवश्यक है। वायु की सहायता से फेफड़े रक्त को शुद्ध कर लेते हैं। प्रकृति माता के इस महाशक्तिशाली उपचार प्रसाधन का प्रयोग बीमारी को दूर करने के लिए वायु स्नानों तथा यंत्रों द्वारा ठंडी अथवा गरम हवा को शरीर पर फेंक कर किया जाता है। प्रातः–भ्रमण और सायं-भ्रमण वायु स्नान के ही दो अन्य रूप हैं जिनके लाभ अमित

हैं। प्रकृति ने अपनी ओर से मुफ्त में प्रचुर मात्रा में हवा दी है लेकिन उसका प्रयोग तो हमारे अपने हाथ में है। ईश्वर ने हवा को सर्वव्यापी बनाया है।

हवा का मुख्य कार्य रक्त-शुद्धि है इसलिए बड़े बरामदे में सोना चाहिये। गांधी जी चाहते थे कि हर एक मनुष्य को चाहिए कि वह प्राणायाम सीख लें। डा० जे० एच० केलाग तथा डा० जी० मैकन्जी ने लिखा है कि पंखा स्नान में केवल ठंडी हवा का व्यवहार किया जाना चाहिए। बाहर की हवा में प्राणवायु होती है और पूर्व-उषा समय तो हमें ओजोन ही मिल पाती है। वायु-तत्त्व विशेष रूप से पत्तियों में होता है जिसे रामायण में 'शाक' तथा गीता में 'पत्र' कहा गया है। खाई जाने वाली पत्तियों में शरीर-शुद्धी की शक्ति अधिक होती है। आध्यात्मिक साधना में लीन साधकों को जिन्हें स्थूल से सूक्ष्म की ओर बढ़ना होता हैं पृथ्वी-तत्त्व सम्बन्धी भोजन जैसे अन्न त्याग या मात्रा कम कर उसके स्थान पर जल-तत्त्व वाली हरी सब्जियों और अग्नि-तत्त्व वाले पके फलों की मात्रा क्रमशः बढ़ाना आवश्यक है क्योंकि साधकों के आहार-क्रम में भोजन नियोजित कर लेने से साधना में बड़ी सहायता मिलती है और ध्यान या सुमरिन और जप-तप करते समय किसी बाधा की सम्भावना स्वयं कम हो जाती है। सच तो यह है कि साधक, निरोगी या रोगी सभी के लिए हवा का असीम महत्व है।

5. आकाश :- आकाश वास्तव में पांचवां और अन्तिम तत्व न होकर सर्वप्रथम और प्रधान है। आकाश का अर्थ है खालीपन अथवा शून्य यानि अवकाश देने वाला। यह इतना सर्वत्र, असीम और महत्वपूर्ण है कि इसकी व्याख्या शब्द-शक्ति से करना सम्भव नहीं। जिस प्रकार मछली पानी में और पानी मछली में होता है उसी तरह से मानव इसमें और यह मानव में विद्यमान है। हमारे ऊपर अत्यन्त स्वच्छ, निर्मल, सुन्दर और आसमानी रंग का जो शामियाना नजर आता है इसका कोई ओर-छोर नहीं और यह जितना हमसे दूर है उतना ही हमारे नजदीक भी है। मिट्टी, पानी, अग्नि और हवा सब इसके बिना व्यर्थ हैं। जीवन में हवा अत्यन्त आवश्यक है और वह सर्वव्यापक है मगर हवा भी आकाश के मुकाबले में अनन्त नहीं है। क्योंकि पृथ्वी से उपर उठते जाएं तो हवा की कमी होती जाएगी।

चिकित्सकों और वैज्ञानिकों ने अब तो इस तत्व की असीम महत्ता को मान लिया है। गांधी जी लिखते हैं कि ऐसे महान तत्व का अभ्यास और उपयोग जितना हम करेंगे, उतना ही अधिक आरोग्य का उपयोग कर सकेंगे तथा पहला पाठ तो यह है कि इस सुदूर और अदूर सर्वरोगाहारी तत्त्व के और हमारे बीच में कोई आवरण नहीं आने देना चाहिये।

ईश्वर ने हमारे शरीर के अन्दर खाली जगह के रूप में आकाश का निर्माण किया है। शरीर के भीतर असंख्य जीवित

कोष हैं जो गतिमान हैं और रक्त-संचार तथा वायु-संचार के लिये शरीर में खाली जगह अर्थात् आकाश की आवश्यकता होती है। हिन्दू-धर्म के अतिरिक्त इस्लाम तथा ईसाई धर्म में भी उपवास का महत्व माना है। आयुर्वेद में लघनं परमौषधम् माना तो ऐलोपैथी व अन्य पैथियों में भी इसको स्वीकारा गया। प्रमुख सोवियत स्नायु वैज्ञानिक प्योत्र अनोखिन ने उपवास-उपचार को नई दिशा दी है। अनशन और उपवास में बड़ा फर्क है। उपवास-कर्त्ता को उपद्रवों (healing crisis) से घबराना नहीं चाहिये। धर्मावलम्बियों से बचना चाहिये तथा आवश्यकतानुसार आहार लेकर युक्तियुक्त उपवास ही करना चाहिये। बिना मन-संकल्प के उपवास नहीं होता और विना उपवास आकाश नहीं मिलता। यह बड़ी ही ऊंची चीज है जिसे स्वयं समझना अति आवश्यक है।

पंचमहाभूतों– मिट्टी, पानी, अग्नि, वायु और आकाश से निर्मित मनुष्यरूपी पुतला वह जिन तत्वों से बना है उन्हीं से इस मानव-देह की सफाई मरम्मत करे तथा मुक्तभाव से उनका उचित प्रयोग करके आरोग्यवान् बने यही इस प्रकरण का यहां मेरा विशेष उद्देश्य है।

आहार

सार्वभौमिक पंचतत्व जो हमारे अखण्ड स्वास्थ्य और शरीर का आधार है और जिनका महत्त्व स्वयंसिद्ध भी है के बाद ही

शरीर के लिये समुचित पोषण या आहार का प्रश्न आता है। सिद्धान्ततः सार्वभौम स्वावलम्बी तथा कम खर्चीली प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की दृष्टि में खाद्य पदार्थ अगर विकाररहित हैं और उनका पाचन ठीक होता है तो सात धातुओं– रक्त, रस, माँस, मज्जा, तन्तु, हड्डी और वीर्य में क्रमशः परिवर्तित होकर हमारे शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं तथा हमें दीर्घायु और शक्तिशाली बनाते हैं। समुचित आहार में हमें अधिक कृत्रिमता से बचना चाहिए क्योंकि ये इसे दुष्पाच्य बनाती हैं और स्थूलता बढ़ाती हैं। मांसाहार को त्याग कर केवल शाकाहार या फिर मिश्राहार जिसमें दूध-दही वगैरा शामिल हैं मानव शरीर के लिए यथेष्ठ हैं। विश्व प्रसिद्ध आहार शास्त्रियों ने तो बड़ी खोज और लम्बे प्रयोग के आधार पर सिद्ध कर दिया है कि हमारी जिह्वा ही स्वयं खाद्य-अखाद्य वस्तु की सर्वश्रेंष्ठ निणायिक है बशर्ते हम विषयेन्द्रियों की मांग त्याग कर विवेक से काम लें। जिस चीज को कुछ दिन, महीनों या वर्षों तक बिना कष्ट के और बिना रोग या विकार पैदा हुए खाया जा सके वह खाने की वस्तु है। हम नमक, मिर्च, मसाले, तम्बाकू, शराब पर जिन्दा नहीं रह सकते जबकि इसके विपरीत फ़ल और सब्जियाँ, अनाज और दूध वगैरा खाकर सुख, शान्ति और शक्ति अनुभव करते हैं। मानव शरीर रुपी मशीन में विकार उत्पन्न करने वाले भोजन मुख्यतः दो ही प्रकार के हैं–श्लेष्मायुक्त (Mucus foods) तथा अमलयुक्त (Acidic foods). मैदा, अरबी, चावल, केला

आदि अदार्थ जिसमें चिपकन, माँड या लेई होती है श्लेष्मा बन पचने में विलम्ब करते हैं तथा मल त्याग में कष्ट होता है। परन्तु इससे भी हानिकर अम्लीय या तेजाबी भोजन होते है जैसे तले-भुने खाद्य पदार्थ, गोला गिरी को छोड़ कर सभी प्रकार के मेवे गिरीदार मेवे विशेषकर मूंगफली। चावल और दालों में भी अम्ल होता है। अतः जहाँ तक हो सके प्राथमिकता देकर शरीर को ही नहीं मन को भी खराब करने वाले तेजाबी भोजन से विरत रहिये क्योंकि ये तत्काल अपना कुप्रभाव दिखाते हैं। आरोग्य के लिए भोजन में क्षारीय प्रधान वस्तुयें अनिवार्य हैं। हरी तरकारियां पत्तेदार साग और ताजे फल क्षारीय परिणाम वाली चीजें हैं। क्षारयुक्त भोजन हल्का, सुपाच्य तथा स्वास्थ्य-प्रदक होता हैं। यह शाश्वत सत्य है–You are what you eat.

विस्तृत अध्ययन और गहराई से चिन्तन-मनन और यथा-सम्भव स्वानुभाव करने पर हम स्पष्टतया इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि जब से हमारा सात्विक आहार राजसी एवं तामसी में बदला तभी से हमारे अन्दर दुःख का प्रादुभाव हुआ। श्री गीता के अनुसार भी राजसी एवं तामसी आहार ही रोग-दुःख का कारण है। प्राचीन काल में ''जीवों जीवस्य जीवनम्'' के आधार पर आहार सजीव पौष्टिक ताजा तथा शुद्ध था और हर प्रकार से हम स्वस्थ्य सुखी व दीर्घजीवन व्यतीत किया करते थे और ऋषि-मुनियों के बताये परस्पर विश्व बन्धुत्व का व्यवहार करते

हुए त्रितापों से मुक्त थे। उसके विपरीत आज विकृत-निर्जीव

आहार के व्यवहार से हमारे अन्दर कुलशित राजसी-तामसी वृति जागृत होने पर परस्पर द्वेष- ईर्ष्या, झगड़ा एवं लूट-खसोट फैला हुआ है। चटपटा एवं आवश्यकता से अधिक खाना शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकार का कारण बनता है। राष्ट्र में खाद्यान्न के अभाव की विभीषिका अपना नंगा नृत्य दिखा रही है और समाज के इस अधः पतन को देखकर मानव दुःख से द्रवित हो अपने को निस्सहाय पाता है। पाक कला और स्वाद तृप्ति ने जिन रोगों को जन्म दिया है उनका निराकरण है क्रांतिद्रुत-अपक्वाहार। मानव कल्याणार्थ अपने मान्य प्राचीन आहार विज्ञान (प्राकृतिक चिकित्सा) एवं विहार विज्ञान (योग) को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाना चाहिए। केवल सात्विक अच्छा, सुपाच्य, निर्दोष, कम खर्चीला और रोग निवारक आहार ही विश्व बन्धुतत्व की स्थापना कर सादा जीवन उच्च विचार का पुनः निर्माण कर गांधी के अहिंसात्मक समाज की स्थापना करेगा और साथ ही हमें सत्यं, शिवं और सुन्दरम् का दर्शन देगा। शुद्ध आहार का ज्यादा गुणगान न करते हुए यह और कहूँगा कि भोजन का मनः स्थिति और वातावरण से बड़ा तर्कसंगत नाता है। प्रसिद्ध चिकित्सा- ग्रन्थ "भावप्रकाश" मध्यखण्ड 'जठराग्नि विकाराधिकार' में तो लिखा है कि प्यास-भय तथा क्रोध से व्याप्त, लोभी, रोग तथा दीनता से पीड़ित या अधिक द्वेष से युक्त होता हुआ जो मनुष्य भोजन करता है, उसका

वह भोजन भली-भाँति से नहीं पचता है। चिन्ता अथवा क्रोध की मनः स्थिति अथवा दूषित वातावरण में ग्रहण किये गए भोजन से शरीर को वाँछित लाभ नहीं पहुँचता और न ही तृप्ति होती है और इन दोनों का भोजन की मात्रा, सुपाच्यता तथा ग्रहण-शीलता पर प्रभाव पड़ना अनिवार्य है। भोजन को अगर भगवत-प्रसाद (भगवान का प्रसाद) मानकर ग्रहण करें तो अति लाभप्रद होगा। श्री गीता एवं अनन्य धर्मग्रन्थों में भी भगवान को अर्पित करने के बाद अवशिष्ट भोजन को ही ग्रहण करना मनुष्य के लिए उत्तम, कल्याणकारी तथा अमृततुल्य माना गया है। किसी साधु, अतिथि या भूखे व्यक्ति को भगवान मानकर पहले उसे खिलाकर फिर स्वयं खाने की परिपाटी इसी से तो बनी है। एक और महत्वपूर्ण बात हमें जाननी है कि भूख और भोजन पर्यायवाची नहीं है और भूख तथा खाने की इच्छा दोनों बिल्कुल भिन्न हैं और स्वाद भोजन में नहीं भूख में है। भूख एक आवश्यकता है जिसे पूरा किया जा सकता है जबकि स्वाद या खाने की ललक एक इच्छा है जो कभी भी पूरी नहीं की जा सकती। आवश्यकता सीमित होती है जबकि इच्छा बढ़ती ही जाती है। अतः भोजन से पूर्व क्षुधा की अनुभूति आरोग्य की निशानी है और क्षुधा का स्पष्ट संकेत मिलना नितान्त आवश्यक है। आज समाज में अजीबो-गरीब स्थिति है। जो व्यक्ति क्षुधा से त्रस्त है वह भोजन के अभाव से पीड़ित है और अमीर लोगों के पास खाने का अधिक सामान है तो भूख नहीं है। खैर हमें यथासम्भव भूख देखकर न

कि घड़ी देखकर भोजन करना चाहिए। सही इलाज तो संयम ही है और इसीलिये तो कहा है—हिताहार-मिताहार। अतिग्रहार और मिथ्याआहार हमारे अपाय और अभिशाप हैं। भोजन के सिद्धान्तों की चर्चा के अन्त में यह शास्त्र वचन लिख रहा हूँ—पथ्यासी व्यायामी विषयेष्वसक्ता—नरो न रोगी स्यात्। अर्थात खाने-पीने में नियम से चलने वाला, नित्य व्यायाम (वरज़िश, परिश्रम) करने वाला और भोग-विलास में सयम करने वाला मनुष्य कभी रोगी नहीं होता।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए अपने अनुकूल और प्रतिकूल भोजन का ज्ञान भी अति आवश्यक है। हम निश्चय से जानें कि कौनसा भोजन दीपन, पाचन और शक्ति देने वाला है, किस से मस्तिष्क का विकास सम्भव है, किस से रक्त बढ़ता है, किस भोजन से कौनसा रोग नष्ट होता है तथा किस प्रकार के आहार से मानव सदैव युवा और शक्तिशाली बना रह सकता है। भोजन में सात वस्तुएँ पाई जाती हैं—प्रोटीन, चिकनाई, निशास्ता, शक्कर, नमक, पानी, विटामिन। मानव शरीर की वृद्धि हेतु प्रोटीन की आवश्यकता पहले 35-40 वर्ष तक ज्यादा होती है तथा माँस, रक्त और दिमाग इसी से बनते हैं और शरीर-रूपी मकान में ये ईंट-पत्थर का कार्य करता है। चिकनाई का काम शरीर में ताकत, गर्मी, चर्बी और ग्रीस पैदा करना है। पांच प्रकार की चिकनाई—मक्खन, घी, तेल, वनस्पति घी, चर्बी में मक्खन ही सर्वश्रेष्ठ है और इसका प्रयोग अपनी यथा पाचन-शक्ति के

ध्यानार्थ ही करना चाहिये। निशास्ता और शक्कर दोनों का

काम चिकनाई की तरह ताकत और गर्मी देना है। निशास्तेदार भोजन जैसे अनाज, दाल, आलू शकरकंदी और मीठे सूखे मेवों में प्राकृतिक मिठास होता हैं। लवण और धातु अधिकत्तर साग और सब्जियों में पाये जाते हैं तथा पनीर, दही और दूध में भी बहुतेरे होते हैं। सब्जियों का अगला भारी बड़ा काम हमारे में विटामिन पहुँचाना है। बाजारी कृत्रिम नमक (Sea salt not Rock salt) और धातु लाभदायक नहीं होते और इनका प्रयोग कम-से-कम करना चाहिए। जिसमें उचित मात्रा में ये सातों वस्तुएँ हों वह भोजन उत्तम तथा स्वास्थ्यवर्धक होता है।

प्रत्येक भोज्य पदार्थ अपना-अपना गुण और विशेष प्रभाव रखता है इसलिये अच्छा रहेगा अगर भोजन सम्बन्धि एक-आध पुस्तक अलग से भी पढ़ ली जाए। यह हमारा अनुभव है कि स्वस्थ और नियम से जीवन बिताने वाले व्यक्ति थोड़ी मात्रा में कुछ भी खायें उन्हें कोई कष्ट नहीं होता परन्तु रुग्ण और दुर्बल व्यक्ति थोड़ा-सा कुपथ्य भी नहीं सह सकते। अतः खाद्य वस्तुओं के गुणावगुण के ज्ञान का यत्न कर जो-जो द्रव्य आपकी प्रकृति और स्थिति के अनुकूल हों, उनका प्रयोग करें और जो भी प्रतिकूल हों, उन्हें त्याग दें। निज प्रकृति की पहचान के लिए वात, पित्त और कफ के मोटे-मोटे चिन्ह (मानुष प्रकृति) निम्नलिखित हैं—

वात प्रकृति वाला व्यक्ति :- जिसे नींद कम आए, सर्दी बुरी लगे,

चमड़ा और बाल रूखे हों, तनिक-सी सर्दी लग जाने से शरीर दर्द करे, प्रायः कब्ज रहती हो, अफारा अधिक हो, जमाईयाँ लेता हो, मुँह सूखता हो कभी-कभी मुँह फीका मालूम हो, प्यास-भूख कभी बहुत कभी थोड़ी। ऐसे मनुष्य को गर्मतर भोजन लाभ-दायक है।

पित्त प्रकृति वाला व्यक्ति :- जिसको पसीना अधिक आए और पसीने से बू आए, नाखून, कान और हाथ की तली विशेषतः लाल हों, अधिक खाए, धूप-गरमी बुरी लगे, शीघ्र क्रोध में आ जाए, शीघ्र प्रसन्न हो जाए, बल साधारण हो, कभी मुँह कड़वा प्रतीत हो, पाखाना पीला और तनिक पतला उतरे। ऐसे व्यक्ति को सर्द-तर आहार देना लाभदायक है।

कफ प्रकृति वाला व्यक्ति :- मुँह या नाक से बलगम (कफ) अधिक आए, खांसी-जूकाम शीघ्र लग जाएँ, सर्दी-गर्मी, दुःख-सुख सहन करे, आँखें सफेद हों, मीठा बोले, शरीर चिकना हो, धर्मात्मा और ईमानदार हो, आलसी और सुस्त हो, मुँह मीठा रहे, भूख कम लगे, सर्दी अधिक लगे, नींद अधिक आए। ऐसे मनुष्य को गर्म-रुक्ष वस्तुएं लाभदायक हैं।

मानुष प्रकृति की पहचान में यह ध्यान रखें कि यह आवश्यक नहीं कि एक प्रकार की प्रकृति के जितने चिन्ह हैं वे सब अवश्य ही उस व्यक्ति में एक साथ हों। यह भी ध्यान रखें कि शुद्ध वात, कफ या पित्त की प्रकृति तो किसी-किसी की होती है। बहुधा तो

दो-दो के मिलाप वाली प्रकृतियां होती हैं जैसे वात-पित, वात-कफ या पित्र-कफ । कई प्रकृतियां वात-पित्त-कफ तीनों के मिलाप की त्रिमूर्ति होती हैं और त्रि-प्रकृति व्यक्ति अगर निरोग हो तो संसार की हर वस्तु उचित मात्रा में प्रयोग कर आनन्द और लाभ ले सकता है।

मानुष प्रकृति के साथ-साथ खाद्य-पदार्थों की प्रकृति तथा गुणावगुण इस प्रकार हैं–

1. गर्म पदार्थ :- पित्तकारक, शीत नाशक, जिसके खाने से शरीर पर गर्मी का प्रभाव प्रतीत हो।

2. सर्द पदार्थ :- शीतल, गर्मी को दूर करने वाला।

3. गरम-तर-पदार्थ :- गर्म चिकना, वात नाशक, पीड़ा को हरण करने वाला।

4. गरम रुक्ष पदार्थ :- गर्म, सूखा, खुश्क और कफनाशक।

5. सर्द-तर पदार्थ :- शीतल, चिकना, गर्मी-खुश्की मिटाने वाला, कफ कारक, पीड़ा-वर्धक।

6. सर्द-रुक्ष पदार्थ :- शीतल खुश्की करने वाला, वात-वायु-पीड़ाकारक, कफ-पित्त नाशक। मानुष और खाद्य पदार्थ प्रकृति आप अच्छी प्रकार समझें।

जो वस्तुएं एक साथ नहीं खानी चाहिएं वे इस प्रकार से हैं–
(1) दही को गर्म रोटी या किसी भी गर्म पदार्थ के साथ (2) पानी मिला दूध और घी (3) दूध के साथ कांजी, निम्बू, सिरका,

जामन वगैरा (4) बराबर मात्रा में घी और मधु (5) चाय से तुरन्त पहले या पीछे छाछ, शर्बत, ठण्डा पानी, ककड़ी, तरबूज, खीरा (6) कांजी, सिरका के साथ तिल (7) मूली या खरबूजे के साथ मधु या दही (8) चावल और सिरका (9) माँस के साथ तिल, दूध, पनीर, सिरका या मधु (10) खीरा, फूट, ककड़ी, तरबूज, खरबूजा के साथ अथवा एक घण्टे तक पहले या पीछे पानी, शर्बत शिकंजवीन छाछ यादूध की लस्सी।

मानुष व खाद्य प्रकृति तथा गुणावगुण में चिकित्साशास्त्रियों में कहीं-कहीं मतभेद हो जाता है परन्तु हमने मोटे तौर पर तथा आयुर्वेद आधार पर यह सब बताया है परन्तु इसके साथ आप सामान्य स्वास्थ्य-पत्र (जो इस पुस्तक में भी दिया गया है) को भी भली भांति देख लें।

अन्त में हमें स्वास्थ्य सिद्धान्त के रुप में मानना होगा कि भोजन जितना सादा और सस्ता होगा उतना ही स्फूर्ति-दायक (स्फूर्ति का अर्थ चुस्ती और ताकत से है) और गुणकारी होगा। मोटापा का कारण अतिआहार और कम व्यायाम होता है। आंत के दांत नहीं, अतः खूब चबाकर खायें। अत्यधिक ठण्डे और गर्म पदार्थ जो मेदा जिगर और आंतों को कमजोर करते हैं से बचें। भूख सर्वोत्तम चटपटा चूर्ण है इसलिये करारी भूख लगने पर ही खायें और सप्ताह में कम से कम एक दिन या एक समय उपवास या फलाहार ही करें। आयु, कार्य, प्रकृति,

निवास, जलवायु और ऋतु के अनुसार आहार का निश्चय होना चाहिए। मैं फिर बारम्बार यही कहूँगा कि केवल आप ही अपने डाक्टर हैं न कि दवाई सब्जी। अतः मूलभूत बातों के ध्यानार्थ आपको अपने लिए जो उचित-अनुचित लगे उसका निर्णय स्वयं करें। अपक्वाहार, अमृतान्न, साधारण पक्वाहर, फल, सब्जी, सुबह चरणामृत में पताशा तुलसो, नींबू, शहद, पानी, छाछ या दही कैसे क्या हो यह सब आहार कार्यक्रम अपनी भूख, आयु, प्रकृति आवश्यकता, सामर्थ्य, सुविधा और इच्छाके अनुसार बनायें।

श्रम और विश्राम

उपयुक्त श्रम के अभाव में अच्छे-से-अच्छे पौष्टिक आहार का कोई उपयोग नहीं होता क्योंकि वह शरीर के लिए भार बनकर रोग ही उत्पन्न करता है। आधुनिक युग में श्रम के अभाव में आलस्य के कारण विभिन्न प्रकार के रोगों की उत्पत्ति हुई है। ऐसे बहुत से लोग हैं जिनको जीवन में कभी भी सच्ची भूख की अनुभूति नहीं हुई क्योंकि उन्होंने कभी श्रम नहीं किया। योग्य श्रम करने से हमारी पाचन-प्रणाली, मल-विसर्जन तथा पाचन-क्रिया दोनों आवश्यक कार्यों को ठीक तरह से करती है। खाना और पाखाना इस भौतिक शरीरी मशीन के आधार हैं। अतः शरीर को शुद्ध एवं स्वस्थ रखने के लिए प्रत्येक के जीवन-क्रम में श्रम को उचित और यथेष्ठ स्थान मिलना चाहिए।

व्यायाम सामान्यतः तीन प्रकार के होते हैं—उत्पादक, अनुत्पादक स्नायविक योगासन। उत्पादक व्यायाम वास्तव में साधारण श्रम का दूसरा नाम है और इसमें वे सभी क्रियाएं आती हैं जिनमें व्यायाम और काम साथ-साथ चलते रहें। खेती-बाड़ी, बागवानी चक्की चलाना, दफतर या दुकान पर पैदल जाना, घरेलु सामान्य काम उछल-कूद करते स्वयं करना आदि। गृहणी, मेहनती और ईमानदार व्यक्ति इसे न जानते हुए करते रहते हैं। इस सर्जनात्मक कार्य में रोजी-रोटी के इलावा प्रसन्नता भी मिलती है। अनुत्पादक व्यायाम में तैरना, दण्ड-बैठक, दौड़, खेलकूद, हाकी, फुटबाल. बैडमिंटन आदि का समावेश होता है। इसमें देशी-विदेशी सभी खेल शामिल हैं परन्तु हमारे गरीब भारत के लिए आर्थिक दृष्टि से उत्पादक व्यायाम ही ज्यादा अनुकूल है क्योंकि इसमें व्यायाम के साथ-साथ काम भी हो जाता है। वैसे कुछ भी न करने से तो यह व्यायाम भी अच्छा है। वास्तव में स्नायविक तथा पेशीवर्धक व्यायाम जिनमें योगासन और प्राणायाम शामिल हैं भी अनुत्पादक व्यायाम में ही अलग से आते हैं। यह शरीर की मांसपेशियों का व्यायाम कम और ज्ञान-तन्तुओं का व्यायाम अधिक होता है। योगासन को सात्त्विक व्यायाम भी कहते हैं क्योंकि यह व्यक्ति को शरीर से शक्तिशाली और स्फूर्ति वाला बनाने के साथ-साथ मन से संयमी और धैर्यवान बनाता है। जो श्रम या व्यायाम धीमी गति से या सहज स्वाभाविक भाव से होता है वह शरीर के लिए अधिक लाभदायक है। तैरना, नृत्य, अपनी आंगन बाड़ी में कार्य करना,

हल्के आवश्यक योगासान करना या फिर सैर करना आदि से भी अंग-प्रत्यंग का व्यायाम मिलता है। व्यायाम से भूख खुलेगी, पाचन सुधरेगा, अहार-मात्रा में वृद्धि होगी, आलस्य भागेगा, अर्थ-स्थिति सुधरेगी और स्वास्थ्य तो अच्छा होगा ही परन्तु व्यायाम या श्रम अपनी शक्तिनुसार और सावधानीपूर्वक क्रमशः बढ़ाते हुए करना चाहिये। प्रारम्भ में अगर आवश्यक समझें तो अनुभवी और सच्चे मार्गदर्शक का सहारा भी लें।

ध्यान रहे कि शारीरिक बल जिसे पहलवानी-बल या पशु-बल भी कहते हैं जीवनी शक्ति से सर्वदा भिन्न है। जीवनी शक्ति मानव शरीर में तीन रुपों में कार्य करती है—श्रम, पाचन एवं पोषण तथा मल-विसर्जन एवं विकार सफाई। जीवनी-शक्ति की पूर्ति भोजन से नहीं अपितु विश्राम, गहरी नींद, उपवास अथवा चित्त की एकाग्रता से सहज में ही हो जाती है। भीम और जरासंघ में शारीरिक बल तो बराबर था लेकिन भीम में जीवनी शक्ति ज्यादा होने से उसने एक पखवाड़ा लम्बे युद्ध मल्लयुद्ध में समान बल वाले जरासंघ को पछाड़ कर बीच से चीर दिया। गुलाबी चेहरा, गठीला अथवा भरा-पूरा वदन, ऊंचा-चोड़ा सीना बहुत बार भ्रामक होते हैं क्योंकि यह आवश्यक नहीं कि वे स्वस्थ अवश्य हों। किसी व्यक्ति के वास्तविक स्वास्थ्य की एक ही पहचान है कि उस व्यक्ति में बिना थकावट महसूस किये, लगातार कितनी देर तक कार्य कर सकने की क्षमता है और इसके साथ ही यह भी एक कसौटी है कि कार्य करने के बाद कम से कम कितनी

देर के विश्राम से वह पुनः तरोताजा हो जाता है। अमरीका के विश्वविख्यात चिकित्सक डा० हरबर्ट शेल्टन ने कितना ठीक कहा है—"शरीर में स्वतः अपने को ठीक और स्वस्थ बना लेने की अद्‌भुत शक्ति है।" स्वस्थ का अर्थ ही स्व (अपने) में स्थ (स्थित) होना है। स्वास्थ्य पौष्टिक आहार या दवा से नहीं अपितु अपने भीतर से मिलता है। श्रम, पोषण और विश्राम के साथ हमें जीवनी शक्ति की ओर ध्यान देना है क्योंकि हमारी सारी क्रियाशीलता हमारी जीवनी शक्ति पर ही आधारित है।

अपने देश भारत में आसनों की बड़ी प्राचीन परम्परा है और यह साधकों या गृहस्थों, निरोग या रोगी सभी के लिए समान रुप से उपयोगी है। भीतरी जीवनी शक्ति अर्थात् भगवान नींव की तरह महत्वपूर्ण और मूल्यवान है परन्तु बाहरी साधन के रुप में आजकल प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों ने आसन, प्राणायाम और षट्कर्म द्वारा नाड़ी-शोधन कर शरीर की चिकित्सा की है और जीवनी शक्ति को भी जगाया है। गल्त रहन-सहन, खान-पीन अम्ल-उत्पादक या श्लेष्मायुक्त भोजन लगातार मोटा या अधिक व्यायाम आदि से शरीर का लचीलापन, क्रमशः समाप्त हो जाता है, हड्डियां कड़ी और त्वचा तनावपूर्ण हो जाती हैं, शरीर पर झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं, शरीर के अन्दर की स्फूर्ति भी चली जाती है और व्यक्ति असमय में ही बूढ़ा दिखने लगता है। इसका एक मात्र उपाय समुचित आहार, सही मल निष्कासन, मानसिक उद्वेगों पर नियन्त्रण के साथ-साथ कतिपय नियमित योगासन है।

आत्मा का परम मुख्य उद्देश्य परमात्मा से मिलना है और यह केवल योग द्वारा ही सम्भव है। योग के मुख्यत: छ: रास्ते हैं– ज्ञान, भक्ति, कर्म, मन्त्र, हठ, राज। ज्ञान योग में ज्ञान, भक्ति योग में समर्पण और पूजा, कर्मयोग में कार्य और सेवा, मन्त्र योग में मन्त्र या जप, हठ योग में शरीर-नियन्त्रण और राज योग में मन-नियन्त्रण प्रधान तत्त्व हैं। किसान हो या विश्वकर्मा या दूसरे गृहस्थी उनका कार्य ही कर्मयोग है। पश्चिम में हठ योग के अंग आसन वगैरा को ज्यादा मान्यता मिली है। वैसे भी हठ योग और राज योग दोंनों ही साथ-साथ प्रयोग में लाए गए हैं जबकि राज योग बड़ी ऊंची चीज है। श्री गीता में योग को प्रभु-प्राप्ति का साधन माना है। स्वामी विवेकानन्द ने कर्म, भक्ति, राज और ज्ञान योगों का समिश्रण उचित माना है। रोमन रोलेंड ने Prophets of the New India में भारतीय राज योग अनुसंधान की प्रंशसा की है परन्तु स्वामी विवेकानन्द ने चेतावनी स्वरुप कहा है कि जब तक मन, वचन, और कर्म में पूरी पवित्रता न हो तो राज योग पागल बना देता है। यह बच्चों का क्षणिक खेल-खिलौना नहीं है और पूर्ण स्थिति प्राप्ति के लिए कष्ट और कौशिश की बजाय नियमित अभ्यास का संहारा चाहिये। साधारण आसन तो अष्टांग योग की केवल एक सीढी या सोपन है यथा–यम, नियम, आसान, प्राणायाम. प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि और जहां तक हो सके तीसरी सीढी आसन पर यम और नियम के बाद पहुँचे ताकि योगाआसन आदि का

पूरा लाभ व आनन्द मिल सके।

योगासनों के लाभकारी प्रभाव सर्वविदित हैं परन्तु और अच्छा हो अगर योगानुरागी व्यक्तियों को योगासन-विज्ञान सुगम और सरल रुप में योग्य शिक्षकों या योग-संस्थानों में सिखाया जाए। जिसके पास समय कम हो और काम अधिक, सुक्ष्म व्यायाम की यह प्रणाली अधिक उपयुक्त है। योगशास्त्रों में आसन चौरासी लाख बताए हैं और शास्त्रकारों ने भी हमें चौरासी लाख योनियां बताई हैं। अर्थात इस पृथ्वी पर जितने प्रकार के जीव-जन्तु हैं उतने ही प्रकार के आसन हैं परन्तु चौरासी लाख आसन तो साक्षात् शंकर भगवान् ही जानते हैं जिन्होंने यह सब सर्जन किया। इन चौरासी लाख आसनों में प्रमुख चौरासी हजार हैं, उनमें प्रधान चौरासी सौ हैं, उनमें प्रमुख चौरासी आसन हैं, इन चौरासी आसन में भी प्रमुख 32 हैं, इन बत्तीस आसनों में भी प्रमुख क्रमशः ग्यारह, नौ या आठ आसन हैं, इनमें भी प्रमुख चार आसन हैं, तथा इन चारों में भी प्रमुख दो आसन हैं और इन दो में भी एक आसन सिद्धासन ही मुख्य हैं। हठयोग-प्रदीपिका के अनुसार मुख्य ग्यारह आसन है—सिद्धासन, पद्मासन गोमुखासन, वीरासन, कुक्कुटासन, उत्तानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन और शवासन। प्रमुख चार आसन इस प्रकार हैं—सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन और भद्रासन। इनमें प्रमुख दो आसन हैं—पद्मासन और सिद्धासन।

इन दोनों में भी सिद्धासन प्रमुख है। यह चौरासी लाख आसनों का राजा है और इसके समान कोई आसन नहीं है। यह ध्यान, भजन, पूजा-पाठ, प्राणायाम एवं समाधि में काम आता है।

योगाशास्त्रों में योग की चरम सीमा पर पहुँचने के लिये या शरीर को निरोग एवं स्वस्थ रखने के लिए आसनों को बहुत महत्व दिया गया है और महत्वपूर्ण चीज समाधि पर पहुँचने का मार्ग बताया है। जिसने आसन को जीत लिया है उसने तीनों लोकों को जीत लिया है। महर्षि पतंजलि ने निश्चल होकर सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन बताया है, यथा—स्थिरसुखमासनम्। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार आसन के दृढ़ हो जाने पर इन्द्रियों को जीतने वाले और हितकारी तथा परिमित भोजन करने वाले योगी को विधि-विधान से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। अंग-प्रत्यंग को स्वस्थ और विकारहीन बनाने के लिए अलग-अलग आसन हैं परन्तु उन साधकों के लिए जो समुचित आहार, ठीक मल-निष्कासन तथा युक्तियुक्त उपवास को अपना चुके हैं बहुत कम आसनों की आवश्यकता है तथा आप अपना चयन रूचि और आवश्यकतानुसार ही करें तो ज्यादा अच्छा होगा। वैसे भी स्थानाभाव में हम यहां पर बंधे हुए हैं। आप कृपा कोई अलग से अच्छी पुस्तक योगासन पर अवश्य पढ़ें। सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, रीड-संचालन, सूर्य-नमस्कार और शवासन अच्छी प्रकार समझें। श्वासोच्छ्वास नियमित बना रहे और नियम नुसार हो।

प्रातः और सायं दोनों ही समय व्यायाम उपयुक्त है परन्तु अपेक्षाकृत प्रातः का समय अधिक अच्छा है। महर्षि धन्वन्तरि महाराज लिखते हैं कि जो मनुष्य बलवान है और पुष्टिकारक पदार्थ पर्याप्त मात्रा में लेता है उसे व्यायाम लाभदायक है। ब्रह्मचारी रामप्रसाद विस्मिल की आत्मकथानुसार प्रातःकाल शौचादि से निवृत्त हो व्यायाम करें और स्नान के बाद परमात्मा का ध्यान करें। प्रो० राममूर्ति लिखते हैं कि व्यायाम करते समय मन को स्थिर रखना चाहिए। महर्षि धन्वन्तरि (सुश्रुत संहिता) के अनुसार--व्यायाम से बढ़कर कोई औषधि नहीं है। व्यायामी पर बुढ़ापा नहीं आता। रोग, बुढ़ापा और मोटापे की तो क्या बात व्यायाम मृत्यु को भी ठोंकरें लगाता है। वह स्वास्थ्य, गुण और सुन्दरता की खान होता हैं। उसके मनोहर मानुष देह की कमनीय कान्ति सबको मोहकर रोमान्चित करती है। प्राचीन योद्धाओं पुरुषोत्तम राम, योगेश्वर, कृष्ण, वीर हनुमान, ब्रह्मचारी भीष्म आदि तथा आधुनिक महापुरुष महर्षि दयानन्द, स्वामी श्रद्धानन्द, ब्रह्मचारी रामप्रसाद बिस्मिल और कलियुगी भीम प्रोफेसर राममूर्ति, गाँधी जी आदि व्यायामशील पुरुषों ने ब्रह्मचर्य की महिमा मानी है,--वीर्यं वै बलम् अर्थात् वीर्य तो शक्ति और बल का भण्डार है। व्यायाम परमौषध है परन्तु मात्रानुसार ही करें। अति व्यायाम से शरीर में थकान और मन और इन्द्रियों में ग्लानि सी रहती है। वैसे भी--अति सर्वत्र वर्जयेत्। महर्षि पतन्जलि ने चरक शास्त्र में अति वर्जित की है। व्यायाम नियमित

किया जाए परन्तु ज्वर आदि रोगों में, क्रोध-शोक-भय की अवस्था में तथा बहुत भूख और प्यास लगने पर या खाना खाने पर व्यायाम वर्जित है। आयु, शक्ति, शरीर, प्रकृति, ऋतु और भोजन देखकर उचित व्यायाम निश्चित करें क्योंकि व्यायाम का उद्देश्य मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा को सुन्दर, स्वस्थ, सुडोल बलवान, पवित्र और शक्तिशाली बनाना है। गहरे श्वास लें और मेरुदण्ड (रीढ) सीधी रखें। तैरना, धीमी दौड़ और पैदल चलना ही सबसे अच्छे व्यायाम हैं। अगर आसनों का राजा सिद्धासन है तो आप मानिए सारे व्यायाम-प्रकरण में पैदल चलना ही सर्वश्रेष्ट व्यायाम कहा जाएगा। परिवार के घर या बाजार के काम स्वयं करना, अपने बच्चों के साथ खेलना तथा अपने घर की आंगन-बाड़ी में बालटी-पानी (Bucketing) या ठीक ठाक करना भी आपके लिये काफी रहेगा और साथ ही आपको इन साधारण कार्यों के लिये किसी सेवक पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा।

श्रम के साथ ही विश्राम का महत्व भी कम नहीं हैं। मानव शरीर रुपी बैटरी डिस्चार्ज होने पर फिर से चार्ज होने के लिए पुनः विश्राम या निद्रा मांगती है। श्रम करते समय जो शरीर-कोष टूटते हैं उनकी क्षति-पूर्ति और नव कोष-निर्माण के लिएं सर्वश्रेष्ट साधन विश्राम है। सामन्यतया प्रत्येक व्यक्ति को छः से सात घण्टे की नींद आवश्यक है—छः घण्टे रात को तथा एक घण्टा दिन में। बच्चे या युवकों के विपरीत वयस्कों वृद्धों, या रोगियों की जीवनी शक्ति अल्प होती है, इसलिए भोजन के पश्जात् तत्काल

उनकी जीवनी शक्ति का अधिकांश भाग पाचन कार्य में लग जाता है तो स्वाभाविक रुप से भोजन के पश्चात किंचित विश्राम करना उनके लिए सदैव हितकर होगा। अति आहार करके विश्राम करने का उपाय निकालना आलस्य को निशानी है। जिस प्रकार अति अहार या अति श्रम से शरीर को हानि पहुँचती है उसी प्रकार अति विश्राम भी हानिप्रद है। इससे शरीर में आलस्य बढ़ता है और शारीरिक तथा मानसिक कार्य-शक्ति घटती है।

ध्यान रखना होगा कि अल्प विश्राम भी अति विश्राम की तरह अनेक रोग पैदा करता है। मंदाग्नि, कब्ज तथा अनेक अन्य पाचन-सम्बन्धी रोग अल्प विश्राम के प्रारम्भिक परिणाम हैं। शरीर के साथ-साथ मन का विश्राम भी अति आवश्यक है। नींद के समय स्वप्न आना हानिकर है क्योंकि इससे पूर्ण क्षतिपूर्ति नहीं होती है। दिन में भीं मन वश में ही रहना चाहिए ताकि हम शान्त रह सकें। शरीर तथा मन को विश्राम देने की कला केवल नित्य अभ्यास से ही सम्भव है। ध्यान, नाम-स्मरण, माला आदि या फिर योगासन से ही मन को विश्राम देने की कला सीखी जा सकती है।

आहार तथा श्रम के अनुकूल ही शरीर विश्राम मांगता है। व्यक्तिगत आहार-विहार तथा उम्र आदि के ध्यानार्थ विश्राम की व्यवस्था करनी चाहिए। याद रखना होगा कि आहार, श्रम तथा विश्राम इन तीनों का परस्पर अति घनिष्ठ सम्बन्ध है और ये परस्पर एक- दूसरे को प्रभावित करते हैं और तीनों का हमारे मानुष शरीर में विशिष्ट स्थान है।



भाग-३

रोग और उपचार

मानव शरीर का स्वस्थ रहना अत्यन्त स्वाभाविक है तथा यह उसका सहज धर्म है परन्तु रोगी होना एक आकस्मिक घटना है। हमारा वर्तमान जीवन इतना अशुद्ध, अस्त-व्यस्त और तेज हो गया है कि अब किसी न किसी रोग से पीड़ित रहना उसका स्वभाव बन गया है। आधुनिक मानव थोड़ा-बहुत अस्वस्थ रहना शरीर की स्वाभाविक अवस्था मानने लगा है। रोगों का सीमित अर्थं शारीरिक कष्ट है लेकिन व्यापक अर्थ में चिन्ता, भय आदि भी सूक्ष्म शरीर मन के रोग हैं। इसी तरह वे सभी अवांछित अनुभूतियां जिनसे मानव बचना चाहता है रोग कहलाती हैं। इस प्रकार मुख्य तीन प्रकार के रोग—शारीरिक, मानसिक तथा अन्य जैसे शक्तिहीनता, कमजोरी, थकावट वगैरा—मानव के अनेकानेक दु:खों में शामिल हैं। अमर और प्रात: स्मरणीय गोस्वामी तुलसीदास ने रोग में दो कारणों—पाप और भगवान के चरणों का निरादर की पुष्टि श्री रामचरित मानस में इस प्रकार से की है—करहिं पाप पावहिं दु:ख, भय रुज सोक वियोग। श्रम की कमी या अभाव

से मानव शरीर एक चलता फिरता रोग-खाना बना रहता है
श्रौर परिणामतः इसे दवाखाने की सदा आवश्यकता बनी रहती है। मानसिक तनाव से परिपूर्ण जीवन में भारीपन, पेट-वायु, अनिद्रा, कब्ज, मंदाग्नि आदि लक्षण स्वाभाविक हैं और लोग भी व्यायाम के स्थान पर पाचक या औषधि खाना आसान समझते हैं। ईर्ष्या, द्वेष, लोभ आदि विकार हम चाहें तो प्रार्थना, ध्यान, विवेक तथा विचार से दूर कर सकते हैं। आहार, श्रम और विश्राम में संयम और सन्तुलन, मानसिक स्वास्थ्य और पंचतत्व का सेवन ये पाँच कितने आवश्यक हैं यह पहले भी बताया गया है।

रोग का सूत्रपात शरीर में विजातीय द्रव्य से ही होता है अतः मल-संचय जब शरीर के मर्यादा-बिन्दु को पार करता है तो रोग आ जाता है। शरीर-शुद्धि के चार मार्ग या संस्थान हैं जो अपने ढंग से विजातीय पदार्थ बाहर निकालते हैं—श्वसन-मार्ग दूषित वायु के रुप में, मूत्र-मार्ग तरल-मूत्र के रुप में, त्वचा-मार्ग तरल पसीना रुप में, तथा मल या गुदा-मार्ग ठोस मल रुप में। अक्सर हम लोग मामूली शारीरिक अव्यवस्था या रुकावट की परवाह नहीं करते परन्तु हमारे अज्ञानवश या असावधानी से जो अनावश्यक मल संचित हो जाता है उसे निकालने के लिए फेफड़े, त्वचा (चमड़ी), आँतें तथा गुर्दे अपनी पूरी शक्ति लगाकर सफाई का प्रयास करते हैं। अतः हमारा सुझाव है कि जब भी शरीर में कोई गड़बड़ी हो तो हम स्वयं उसको शरीर- शुद्धि से दूर करें।

रोग सामान्यतया तीन श्रेणी में बांटे जाते हैं—तीव्र या नया रोग, जीर्ण या पुराना रोग तथा मारक या असाध्य रोग। हम देखते हैं कि तीव्र रोगों जैसे बुखार, सर्दी-जुकाम, खुजली, उल्टी, दस्त वगैरा में तीव्र गति से मल-शुद्धि की प्रक्रिया तकलीफदेह या भयानक दिखने पर भी रोग शीघ्र या कम समय में दूर हो जाते हैं। औषधि सेवन के द्वारा नये रोग का शमन न भी करें तो भी यह जीवनी शक्ति और शुद्धिकरण द्वारा ठीक किया जा सकता है। जीर्ण रोग जिसे हम पुराना रोग भी कहते हैं जैसे गठिया, दमा, मधुमेह हमारी अपनी ही देन है। बार-बार असंयम करते रहने से मन की निग्रह शक्ति क्षीण हो जाती हैं। अधिकांश मधुमेहियों का इन्सुलियन और मिठाई खाना बराबर साथ-साथ चलता रहता है। औषधि-सेवन के पीछे एक सूक्ष्म मनोवैज्ञानिक तथ्य यह है कि मानव भोग करना चाहता है और इसलिए आधुनिक अप्राकृतिक और असंयमित जीवन को निभाने की दृष्टि से अत्यन्त प्रभावशाली और कीमती औषधियां खोज ली गई हैं। इसी मानसिक दुर्बलता के कारण मानव में असंयम और औषधि दोनों की वृद्धि एक साथ समान अनुपात में हुई हैं और परिणाम तो भोग और रोग दोनों स्पष्ट दिखायी देता है। मारक असाध्य रोग जैसे टी० बी०, कैंसर, हृदय रोग तब होता है जब संचित मल शारीरिक मर्यादा-बिन्दु से अधिक हो जाता है। संचित मल का बोझ धीरे-धीरे बढ़ता हुआ शरीर की जीवन शक्ति की मर्यादा से बाहर हो जाता है। तभी रोग को

असाध्य माना जाता है। उस अवस्था में चिकित्सा रोग अच्छा करने के लिए नहीं बल्कि रोग की वृद्धि रोकने के लिए ही की जाती है। लम्बा जीर्ण रोग, लम्बा औषधि सेवन तथा शरीर और मन की शक्ति ह्रास से यह रोग आते हैं।

बारम्बार यह बताया जाता है कि रोग को प्राकृतिक जीवन के मूलभूत सिद्धान्तों के उल्लघंन द्वारा हम ही आमन्त्रित करते हैं। आहार का आरोग्य में महत्व पहले बताया गया है। शुद्धि-कारक क्षारयुक्त आहार जैसे हरी पत्ती का साग व ताजी तर-कारियाँ (फल-भाजी) तथा पोषक क्षारयुक्त आहार जैसे ताजे फल, आम, सेव, नारियल, और चुनिंदा सूखे फल मेवा जैसे किशमिश और खजूर आदि की याद आपको विशेष तौर पर दिलाएगें। पत्ती-भाजी का रस, गाजर-रस, टमाटर-रस, मिश्रित साग-भाजी का रस, (सब्जियों का सूप) तथा गेहूं के पत्तों का कच्चा रस, (जवानी का रस), अनेक जीर्ण, कष्टसाध्य एवं कैंसर जैसे असाध्य रोगों में भी गुणकारी ही नहीं चमत्कारी है। सब्जियां और रसीले फल के अलावा आमला, उबली साग-सब्जी, कचूम्बर या सलाद आदि रोगोपचार में आवश्यकतानुसार प्रयोगनीय हैं। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से क्षारयुक्त आहार स्वास्थ्य रक्षक, शुद्धिकारक तथा स्थिरता प्रदान करने वाला होता है। रोगी रहने का फैशन त्याग, फल-सब्जी का जूस-सूप पीकर, पूरा विश्राम लेकर, उचित मल-निष्कासन और नित्य-प्रति योगाभ्यास कर प्राकृतिक जीवन अपनायें एवं निरोग बनें।

चालीस की उम्र में जो व्यक्ति अपना चिकित्सक स्वयं नहीं है तो समझो वह मूर्ख है। अतः आप रोग और उपचार पर अलग से थोड़ा साहित्य पढ़े और अपने स्वयं-चिसित्सक बनें। प्राकृतिकी में हम एक ही रोग और एक ही इलाज अर्थात विजातीय द्रव्य (रोग) और शुद्धिकरण (उपचार) के मूल सिद्धान्त को मानते हैं फिर भी साधारण ज्ञान-स्वरुप कुछ रोग और उनके उपचार यहां दिए गए हैं। उदाहरणार्थ केवल तीन रोग–उदर रोग (कब्ज, सरदर्द, मोटापा, वायु, आंत-सूजन वगैरा) हृदय रोग तथा नाड़ी दौर्बल्य जो आज की सभ्यता की देन हैं चुने गए हैं।

आधुनिक युग में सभ्य समाज का प्रधान रोग उदर यानि पेट से सम्बन्धित है तथा यह समस्त रोगों की जननी है। यह कब्ज, सरदर्द, मोटापा, आंत-सूजन या वायु आदि रूपों में प्रकट होता है। जुलाबी रेचक औषधियाँ आँतों में ढीलापन, दुर्बलता, शिथिलता, खुश्की, पाचक की आदत व स्थाई कब्ज, सरदर्द व गैस उत्पन्न करती हैं। खान-पान की त्रुटियां, शौच- वेग को रोकना, शारीरिक श्रम न करना, उचित विश्राम न मिलना तथा चिन्ताएं इन रोगों का मूल कारण हैं। अतः स्वच्छ मिट्टी की पट्टी के साथ-साथ आहार में थोड़ा-सा सुधार करना चाहिए। श्लेष्मायुक्त एवं अम्लीय भोजन की बजाय क्षारीय भोजन करें। आवश्यकतानुसार एनिमा का प्रयोग करें। खरबूजा, गाजर, टमाटर, मूली, पालक, धनिया आदि सब्जियों के प्रयोग के ईलावा पैदल चलने की आदत भी डालें। खूब चबाकर खायें क्योंकि आंत के दाँत नहीं होते।

याद रखें कि उदर-रोग दूसरे अनगिनत रोगों को जन्म देता है और मानव को जीवन से बिल्कुल निराश कर देता है। मल-निष्कासन ठीक न होने से कब्ज, सिरदर्द, अपत्र, थकान, स्मरण-शक्ति का ह्रास, कमर दर्द, वायु, आंत-सूजन, मोटापा व दुर्बलता जैसे अनगिनत रोग आ घेरते हैं। परन्तु उदर रोग जितना परेशान करने वाला है उतना ही सहज इसका उपाय भी है। अपने आपको शारीरिक और मानसिक रुप से प्रवृति माँ का अंग मानकर अपने आहार, श्रम और विश्राम में उचित परिवर्तन कर शरीर में प्रभु स्मरण द्वारा नई जीवनी शक्ति पैदा करें।

हृदय-रोग तथा रक्तचाप आधुनिक सभ्यता के कठिन एवं कष्टप्रद उन रोगों में से है जो मन में भय शंका चिन्ता आदि पैदा करते हैं। वैज्ञानिकों द्वारा नयी-नयी औषधियों के आविष्कार के बावजूद देश-विदेश में प्राकृतिक चिकित्सा शास्त्रियों द्वारा इस रोग के लक्षण, कारण और निवारण का विस्तारपूर्वक विवेचन किया गया, और कहा गया कि युक्त आहार-विहार, रहन-सहन, मानसिक संतुलन, पंचतत्त्व का सेवन आदि उपायों से ऐसे अनचीते रोग से छुटकारा पाया जा सकता है। गांधी जी तो मानते रहे कि शरीर जगत् का एक छोटा-सा मगर सम्पूर्ण नमूना है। महत्वपूर्ण कथन—यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे उचित रुप में समझना आवश्यक है। अगर हम शरीर को पूर्णतया पहचान सकें, तो जगत् को पहचान सकते हैं। दुर्ग-बन्द रूपी हृदय जब तक बारम्बार न सताया जाए आहत नहीं होता। समाचार-पत्र तथा फिल्में

अस्थायी सहित्य होती हैं परन्तु कोई-कोई वाक्य बड़ा उपयुक्त होता है जैसे यह लाईन हृदय के बारे में–शायद उनका आखिरी हो ये सितम, हर सितम ये सोचकर हम सह गए। हृदय-रोग सम्बन्धि बढ़ती हुई विभीषिका से त्रस्त होकर संसार के विचार-शील वैज्ञानिक एवं प्रसिद्ध हृदय-रोग-विशेषज्ञ इसका हल खोजने में व्यस्त हैं। "जो चुप रहूँ तो जी जलता है–अगर कुछ कहूँ तो तेरी रुस्वाई है"–जैसी मानसिक स्थिति इस रोग के जन्म देने में बड़ी उत्तरदायी है।

हृदय रोग कई प्रकार के होते हैं परन्तु इन्हें जीर्ण और नवीन दो भागों में बांटा जा सकता है। नवीन रोग का आक्रमण अचानक होता है। दिल की बीमारी शुरु होने के वर्षों पूर्व से रोगी एक भयानक और कष्टदायक लक्षण अनुभव करता है–श्वास लेने में कष्ट होना और यह चिन्तनीय ही है। हृदय की बायीं ओर या सीने में दर्द होना इस बात का द्योतक है कि हृदय में या उसके आस पास कहीं कुछ गड़बड़ है। इसी प्रकार दोनों हाथों का दर्द या सुन्नता भी समझनी चाहिए। ये सब लक्षण हृदय-रोग सम्बन्धि प्रकृति की प्रारम्भिक चेतावनियां होती है। बेहोशी, दिल का अधिक धड़कना, असंयित रक्त-संचार, हाथों-पैरों का ठडा रहना, चेहरे पर भरभराहट आदि भी ऐसे ही लक्षण हैं। विवादास्पद ही सही परन्तु प्राकृतिकी में यह सही है कि दमा का रोगी मूलतः हृदय का ही रोगी होता है।

प्राकृतिक नियमों का पालन करने में उदासीनता, आलस,

काहिली या उनका उल्लंघन, निरन्तर असंयमी जीवन-यापन एवं

अप्राकृतिक आहार-विहार आदि ही मूलतः शरीर के अस्वस्थ होने के कारण हैं और हृदय भी मानव शरीर का अंग होते हुए इसका अपवाद नहीं है। साधारण पुरुष अपने सामाजिक कार्य-क्षेत्र में और घर में कदम-कदम पर हारता है परन्तु 'दिमाग क्यों खराब करे' सोच कर चुप रह जाता है। परन्तु यह वास्तव में 'चुप' नहीं होता। उसका दिल अन्दर ही अन्दर घुट रहा होता है। अंततः उसका खतरनाक परिणाम होता है—उच्च रक्तचाप और दिल का दौरा। और भी घरेलू कई कारण हैं दिल की बीमारियों के जिनसे छुटकारा बड़ा कठिन होता है। विस्तार में कारण इस प्रकार हैं—(1) कृत्रिम शहरी जीवन (2) पेटूपन, अप्राकृतिक, गरिष्ठ एवं असंतुलित आहार (3) शारीरिक श्रम का अभाव (4) मोटापा (5) आधुनिक औषधियों का अतिसेवन (6) असतुलित विशेषकर बढ़ा हुआ रक्तचाप (7) मानसिक तनाव (चिन्ता, भय, शोक) (8) अतिश्रम (शक्ति से ज्यादा) (9) अपर्याप्त विश्राम और असंयत निद्रा (10) नशा, बुराई या लत (11) आनुवंशिकता (12) अति वियक्षय (13) अति गर्मी या ठंडक (14) निर्बलता-दीनता-हिनता और इनके भाव, (15) अति धूम्रपान, शराब, चाय अन्य नशीली वस्तुओं का सेवन।

प्राकृतिकी में ही नहीं अपितु सुप्रसिद्ध ऐलोपैथ जिनमें कारोनरी थ्राम्बोसिस के डा० ऐकेलकी (मिनीसोड़ा विश्वविद्यालय)

का नाम प्रमुख है ने माना है कि यदि हम हृदय के रोगों से बचना चाहते हैं, तो हमें विलासी और गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिए, जिसमें वसा, मांस, तले-भुने पदार्थ आदि का बाहुल्य रहता है। क्षारीय भोजन ही सबसे उत्तम है। हृदय रोगों से बचने के लिए पैदल चलना और प्रातः भ्रमण सर्वोत्तम औषधी व्यायाम माना गया है। तीसरा उपचार है मन की शान्ति और जीवन में सन्तोष जिसमें गांधीजीनुसार प्रभु-स्मरण ही काम आता है। डा० राधा कृष्णन् ने हृदय-रोग की औषधी रुप में शान्त एवं सादा जीवन को प्राथमिकता दी है। ये उच्च स्तरीय जीवन केवल सोन्दर्य, आदर्श और परोपकार जैसे मधुर भावों से ही प्राप्त किया जा सकता है।

अल्पकालिक हृदय-शूल (Angina-Pectoris) आजकल चालीस वर्ष की आयु के बाद बड़ी साधारण बात सी लगने लगी है। हृदय की धड़कन (Palpitation of Heart) तथा हृदय का बढ़ जाना (Dilated Heart) इत्यादि भी काफी मात्रा में मिल जाते हैं। ऐसे रोगी को शुद्ध आहार और वातावरण, पर्याप्त विश्राम और पैदल चलने के साथ-साथ हरी सब्जियां और अधिक पानी का प्रयोग लाभकारी है। उत्तेजना एवं अधिक जल्दबाजी के वातावरण में काम करना, दौड़ना, अति चिन्ता, बहुत जल्दी करना या ज्यादा काम में व्यस्त रहना (यानि के शक्ति से अधिक काम), अधिक भोजन, अधिक जागना, अधिक संभोग आदि वर्जित है। नमक, सफेद चीनी, धूम्रपान, शराब, मांस-अंडा,

चिन्ता, कठिन कार्य, थकान, सोचना आदि से सदा विरत रहना चाहिए। शरीर रूपी मोटर के इंजिन-हृदय से ज्यादा बेरहमी न करके आराम से शुद्ध, शान्त एवं प्राकृतिक जीवन ही व्यतीत करें। यही पथ्यापथ्य है।

कुछ दशक पहले हृदय-रोग धनी व उच्च शिक्षित लोगों का रोग था लेकिन आधुनिक युग में औद्योगिकीकरण के विकास के कारण जीवनयापन में अधिक सुविधाएं प्राप्त होने से हृदयशुल अब सभी वर्ग में कैंसर और मधुमेह से भी ज्यादा तीव्र गति से फैल रहा है। प्राचीन वाग्भट्टादिक महर्षियों ने अर्जुन की छाल को हृदय रोगों के लिए महोषधि माना है। अतः हृदयशूल की की अवस्था में अर्जुन की छाल का क्वाथ, चूर्ण आदि का सेवन कराने से पर्याप्त लाभ होता है। साथ ही ध्यान यह रखें– व्यायाम मैथुनं मद्यं लवणं कटुवैदलम्। वेग रोधं शुचं क्रोधं वर्जयेच्छूल वान्नरः॥ अर्थात् व्यायाम, मैथुन, मद्य, यमक, कटु द्रव्य, दालें, वेगारोध, शोक तथा क्रोध, हृदयशूल वाले रोगी को त्याग देने चाहिये। आयुर्वेद में हृदय रोग मियाँसा में उपरोक्त स्मर्णीय और वर्जनीय बातें बताई गई हैं। हरी सब्जियां, फल या फल-रस तथा दही या छाछ अत्यन्त गुणकारी खाद्य है। सुश्रुत, चर्क सहित आयुर्वेद में शीतल स्नान, शहद का प्रयोग और सैर को महत्व दिया है। भावप्रकाश में लिखा है–दीपनं वृष्य मायुष्यं स्नानमोज बलप्रदम्। अर्थात् स्नान करना अग्नि को दीपन करने वाला, शक्ति वायु और ओज को बढ़ाने वाला, उत्साह

तथा बल देने वाला है।

हृदय रोगी के लिए शहद अमृततुल्य है क्योंकि इसकी डेक्स्ट्रोज रक्त में सीधे मिल जाती है। हृदय रोगी और सभी के लिए पैदल चलना अच्छी सेहत के लिए आवश्यक है। संत बिनोवा जी तो इसे औषधि के रुप में मानते थे और यह वास्तव में औषधि है भी। उषाकाल की शान्ति, वातावरण की शुद्धता, चित्त को भी एकाग्र करती है और प्रसन्नता प्रदान करती हैं। यह अन्ततोगत्वा अच्छी सेहत के लिए अमृत का काम देती है। सभी सैर उपयोगी है परन्तु दिन या अस्ताचल की बजाय सूर्य उदयाचल का समय ज्यादा असरदार होता है। हृदय रोग में प्राकृतिक उपचार के इलावा अगर वनौषधि और आयुर्वेद या किसी अन्य औषधि का आवश्यकतानुसार सीमित प्रयोग वर्जित नहीं है।

नाड़ी-विकार को हम मन का रोग मानते हैं। इस मानसिक रोग में जहां मन में डर, चिन्ता, बेहोशी, विराग, घबराहट, असुरक्षा, किंकर्त्तव्यविमूढ़ता, गिराव, निराशा, एकाकीपन, बिना वजह उत्सुकता, ईर्ष्या, क्रोध की अधिकता आदि पैदा होते हैं वहां तन में इसकी प्रतिक्रियास्वरुप कब्ज, अपच, अनिद्रा, सिरदर्द, दिल-दर्द, अग-अंग में या किसी विशेष अंग में दर्द, ज्वाराभास, जीवन-निरर्थकता भावना आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं। रोगी सदा सोचता है—हमने उदासियों में गुजारी है जिन्दगी, लगता है डर फ़रेबे वफा से कभी-कभी, ऐसा न हो कि जख्म कोई फिर नया

मिले। वह अपने तनावग्रस्त जीवन में काल्पनिक और अत्याधिक चिंता, डर और निराशा से सदा घिरा ही रहता है और आप

उसे किसी भी रोग के लक्षण सुनाइये वह सब-के-सब अपने में स्वयं ढूंढ़ निकालेगा। ऐसा रोगी चिन्ता, घबराहट या बैचनी में कुछ भी कर सकता है—हत्या, आत्महत्या और सर्वनाश। इस रोग का वास्तविक रूप में मूल कारण लगाव, लोभ या मोह है। यश या धन के वशीभूत होकर मनुष्य जब अत्यधिक एवं शारीरिक श्रम करता है और एक काम की अनावश्यक चिन्ता किए जाता है तो आगे जाकर उसका स्वभाव तो चिंता की प्रवृत्ति में परिणत हो ही जाता है। साथ ही साथ वह इस रोग का शिकार बनता है। उसे कहीं किसी भी उपचार से कुछ लाभ नहीं होता, केवल भटकता रहता है और भला-चंगा, खाता-पीता, चलता-बोलता दिखते हुए भी अन्दर-अन्दर ही अति परेशान रहता है जिसे कोई नहीं समझ पाता और अन्त में उसे अजीब, बहमी, बहानेबाज या काम इत्यादि से पीछा-छुड़ाऊ आदि आदि समझा जाता है।

ऐसे रोगी का आत्म-विश्वास चला जाता है इसलिए अति आवश्यक है कि मानव सहानुभूति तथा प्रभु प्रार्थना द्वारा उसका मनोबल ऊँचा किया जाए। क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है इसलिए उचित आहार, श्रम, विश्राम, शरीर-शोधन तथा विकसित जीवनी-शक्ति के साथ उसे संसार का सामना करना चाहिए। ठण्डा रीड़ तथा कटि स्नान, सम्भव हो

तो तैरना, ठण्डे पानी का एनिमा, टहलना, हल्के आसन, शहद, पपीता, आम, गाजर, अमृतान्न, गेहूँ का जुहारा (जवानी-रस), यौगिक मालिश, मटका-फ्रीज का पानी, फलाहार, रसाहार, क्षार-युक्त भोजन तथा उपवास ही इस रोग में उत्तम उपचार हैं। सहानुभूति, प्यार और सहायता या सुरक्षा का आश्वासन ही रोगी को भला चंगा कर देता है। फल, तरकारियां, शहद, मालिश, जलोपचार तथा उपवास का तो अद्वितीय लाभ होता है। कुछ एक की चर्चा हम इसी भाग में अलग से करेंगे।

यौगिक मालिश

यौगिक मालिश को वैज्ञानिक मालिश या नाड़ी संस्थान मालिश (Neuro-Massage) का नाम भी दिया जाता है और यह पहलवानी मालिश से सर्वथा भिन्न है। इसकी व्यवहारिक उपयोगिता इतनी है कि जानें-अनजाने में हर प्राणी इसे अपनाता है और इसका उपयोग करता है। नवागन्तुक शिशु को जन्म से ही थपथपा कर सुलाना इत्यादि क्रियाएं एक स्वस्थ प्रथा है जो आदिकाल से ही चली आ रही हैं। मर्दन-कला का प्रादुर्भाव मानव-जीवन के विकास के साथ आबद्ध है तथा इस वैज्ञानिक मर्दनोपचार का भारत, मिश्र, रोम, एवं जापान में सर्वाधिक विकास हुआ है। मर्दन कला अपने आप में एक पूर्ण उपचार तथा नाड़ी रोगी या दुर्बल व्यक्तियों के लिए तो यह रामबाण सिद्ध हुई है। मर्दन रक्त

वाहिनीतन्तुओं के प्रसारण एवं संकुचन को उत्तेजित करता है परिणामस्वरूप त्वचा की धमनियों में संकोचन द्वारा रक्त संचार

की वृद्धि होती है एवम् अन्ततोगत्वा शिराओं में रक्त प्रवाह की वृद्धि हो जाती है तो दूरस्थ धमनियां फैलकर हृदय के भार को कम करती हैं। हृदय को इस प्रकार आराम मिलता है। औपचारिक दृष्टि से मर्दन कला का नाड़ी संस्थान पर प्रभाव विशेष महत्व रखता है। हृदय, पाचन-क्रिया, नाड़ी मण्डल तथा सम्पूर्ण शरीर पर इसका लाभ होता है।

इसके जादुई प्रभाव की प्रशंसा सभी धर्मों तथा पेथियों में हमें मिलती है। सम्पूर्ण नाड़ी संस्थान को जब उत्तेजना मिलती है तो अन्य क्रियाएं भी ठीक तरह से होती हैं। रक्त संचालन समान रुप से होता है जिससे शरीर के विकार श्वास, पाखाना, पसीना तथा मूत्र द्वारा निकल जाते हैं। शरीर के विकार निकालने वाले अंगों जैसे फेफड़े, बड़ी आँत, गुर्दे और त्वचा को मालिश से बड़ा वल प्राप्त होता है। पाचन-यन्त्र—यकृत, छोटी आँत तथा अन्य ग्रथियां उत्तेजित हो अपना काम सुचारू रूप से करते हैं। चर्बी को गलाने, विकार निकालने तथा मोटापा पर काबू पाने में इससे बड़ी सहायता मिलती है। त्वचा के रोमकूप विकसित हो शरीर रुपी काया सुन्दर और मुलायम होती है। जीवनी शक्ति को जगाने में प्रभु-स्मरण के साथ-साथ मालिश बड़ी ही सिद्ध औषधि है। शरीर शिथिल, चपल, मजबूत बनता है। अनेक रोग जैसे गठिया, मांस-पेशियां तथा स्नायु रोग, पागलपन, सिरदर्द,

साधारण मोच या दर्द इत्यादि में मालिश बड़ी लाभदायक है। जो व्यक्ति व्यायाम नहीं कर सकते उनको इससे व्यायाम-लाभ भी होता है। थोड़ी मालिश स्वय रोजाना करें तथा सम्पूर्ण मालिश किसी अनुभवी व्यक्ति द्वारा शुद्ध वातावरण में सप्ताह में एक बार निश्चित लें।

मालिश की दृष्टि से शरीर तीन भागों में बांटा जाता है और उसी के अनुरुप मालिश भी तीन ही प्रकार की है–सिर की मालिश (Head Massage), पांवों की मालिश (Leg Massage) और सम्पूर्ण मालिश (Full Massage). यह एक कला है अतः शान्त तथा शुद्ध वातावरण तथा अनुभवी व्यक्ति मालिश के लिए आवश्यक है। मालिश वैसे कई प्रकार की होती है तथा कई प्रकार से की जाती है–तेल मालिश, सूखी मालिश, पांव से मालिश, गर्म-ठण्डी मालिश, पाउडर से मालिश औ बिजली के उपकरण द्वारा मालिश। हर मालिश के अपने कुछ नियम हैं तथा अलग-अलग रोगों में और व्यक्ति की शारीरिक स्थिति के अनुसार ही मालिश का प्रकार निश्चत किया जाता है। मालिश के प्रकार हैं– मर्दन करना, घर्षण, ताल से हाथ चलाना, थपथपाना, मसलना, मरोड़ना, दबाना, झकझोरना, खड़ी थपकी, कटोरी थपकी, उंगलियों से ठोकना मुक्की मारना, कम्पन, गांठ घुमाना, सहलाना इत्यादि। परन्तु मालिश जो आप नियमित रुप से कर सकते हैं वही ठीक होती है। कमजोर व पतले व्यक्ति हों या स्वस्थ साधारण तेल-मालिश लाभदायक होती है।

विशेष रुप में अगर जानना चाहें तो ध्यान रखें कि स्नायु दौर्बल्य में रीढ़ और पीठ की मालिश, अनिद्रा में मेरुदण्ड, गर्दन तथा सिर की मालिश, दमा और ब्रोंकाइटस रोग में छाती और पीठ की, टौंसिल में गर्दन के अगले भाग की, कब्ज में पेट की, सिर-दर्द में सिर और गर्दन की, रक्ताल्पता में पीठ, पेट तथा जिगर की तथा वैसे साधारणतया सम्पूर्ण शरीर की मालिश करने से लाभ होता है। सामान्तया सरसों का शुद्ध तेल ही इसमें थोड़ी मात्रा में प्रयोग करना चाहिए।

मर्दन का शरीर की अस्वस्थता में निषेध भी किया गया है। ज्वर की स्थिति में कदापि मालिश नहीं करानी चाहिए। रोग की तीव्र अवस्था, पानी बहते हुए गहरे घाव, उदरस्थ भागों की प्रदाहक अवस्था जैसे गर्भाशय या आँतों की सूजन की तीव्रावस्था तथा मवाद की स्थिति में मर्दन वर्जित है। हृदय या उच्चरक्तचाप रोगी को सिर से पैर की ओर मालिश करानी चाहिए जबकि साधारणतया तेल-मालिस हृदय की ओर ही की जाती है। साधारण शुद्ध सरसों का तेल ही उपयुक्त है। मालिश स्वयं भी अपनी पांच मिन्ट के लिए रोजाना स्नान से पूर्व करें परन्तु सप्ताह में एक वार किसी अनुभवी, शान्त तथा सात्विक प्रकृति के व्यक्ति द्वारा करवाने का नियम बनायें। इस कार्य में किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र की सहायता लें तथा कुछ अच्छी पुस्तकें भी पढ़ें। आशा है सभी को तनाव-ग्रस्त आधुनिक जीवन में इससे चमत्कारिक लाभ होगा तथा शरीर-पुष्टि के साथ ही स्नायुविक दुर्बलता दूर हो मानसिक स्वास्थ्य भी प्राप्त होगा।

प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ

प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न विधियों पर आज काफी कार्य हुआ है तथा अनेक बड़े-बड़े मूल्यवान ग्रन्थ उपलब्ध हैं जिन में प्रकृति के विराट् रुप का दिग्दर्शन होता है। हमारे पास स्थानाभाव के साथ-साथ कोई बिकल्प भी नहीं परन्तु फिर भी संक्षिप्त रुप में क्षमतानुसार इनके बारे में चर्चा किए देते हैं। क्लीनिक एनिमा के स्थान पर आप पाकेट एनिमा सैट सदा साथ रखें तथा आवश्यकतानुसार प्रयोग करें। ताजा और ठण्डा पानी का एनिमा मालिश और उपवास की तरह ही सप्ताह में एक बार लें तो अच्छा है। सामान्य स्नान सिर पर से पानी डालकर शुद्ध स्वच्छ ठंडे पानी से लें। कटि-स्नान तथा रीढ़-स्नान जलोपचार के केन्द्र-बिन्दु हैं। अपने घर के लान में आप अपना कटि-स्नान का टब तथा अपना रीढ़-स्नान का टब रखें। आप अपने घर में जब न जाने क्या-क्या रखते हैं तो थोड़ा सा खर्च इधर भी कर दीजिए। सामान्तया कटि-स्नान रोजाना दस मिन्ट के करीब लिया जा सकता है। जिस प्रकार शरीर शोधन में एनिमा को उच्च स्थान प्राप्त है उसी तरह नाड़ी संस्थान तथा शरीर के शीथिलिकरण तथा निरोग-आरोग्य में कटि-स्नान का सर्वश्रेष्ठ स्थान है।

गरम-ठण्डा स्नान आप अपने स्नानागार में ले सकते हैं।

तीन मिन्ट गर्म स्नान के तुरन्त पश्चात् एक मिन्ट ठण्डा स्नान आदमी को एक बार तो जादुई शक्ति प्रदान करता है। यह स्नान पेट, आंतों तथा गुर्दे को बड़ा लाभ देता है। भाप-स्नान अगर आप किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में सप्ताह या दस दिन में एक बार लें तो अच्छा रहेगा। जलनेति तथा कुन्जर क्रियाएं एक बार सीखने के पश्चात् आप स्वयं भी अच्छी प्रकार कर सकेंगे। इसी प्रकार मिट्टी की पट्टी तथा विभिन्न प्रकार की लपेट वगैरा भी आप थोड़ा स्वयं सीख लें। कितना अच्छा हो अगर आप एक सप्ताह या दस दिन किसी अच्छे चिकित्सालय में प्रवेशित रोगी या विद्यार्थी के रुप में रहकर अपने शरीर-रुपी-मशीन के उपकरणों का ज्ञान स्वयं अर्जित कर लें। प्राकृतिक उपचार विधियों में हम नित्य मटका-फ्रिज का शुद्ध पानी तथा नींबू-शहद, साप्ताहिक मालिश, उपवास तथा एनिमा, आवश्यकतानुसार कटि-स्नान, भाप-स्नान, जलनेति तथा कुन्जर और स्वच्छन्दता से शुद्ध हवा का सेवन को प्राथमिकता देते हैं।

उपवास

यह निर्विवाद सत्य है कि शरीर शुद्धि के लिए उपवास से बढ़कर कोई विधि नहीं तथा प्राकृतिक चिकित्सा में इसका बड़ा ही महत्व है। सप्ताह में एक समय, महीने में एक दिन और

साल में लगातार एक सप्ताह पानी या फल पर उपवास करना बड़ा ही सरल और आवश्यक भी है। अगर केवल पानी नींबू शहद पर रहा जा सके तो और भी अच्छा है। उपवास की महत्ता के ध्यानार्थ ही हमारे ऋषि-मुनियों ने सोच-समझ कर उपवास को धर्म का अंग ही बना दिया। हमारे विभिन्न व्रत–पूर्णिमा, अमावस्या, एकादशी आदि का एकमात्र तात्पर्य हमारे पाचन-यंत्रों को आराम पहुँचाना था। उपवास में शरीर की शक्ति आन्तरिक शुद्धि में लग जाती है और सभी पाचक-यन्त्रों को आराम मिलता है तथा हमारी जीवनी शक्ति जागृत होती है। उपवास अवयवीय अवकाश (Physiological rest) है और इससे हमारी रोग प्रतिकार शक्ति बढ़ती है।

लगातार खाते रहने से पाचक-यन्त्र थक जाते हैं और आराम न मिलने पर बिगड़ जाते हैं। इन्हें ठीक रखने के लिए, मन को शान्त और धीर बनाने के लिए तथा अपने में संयम जागृत करने के लिए भी उपवास ही औषधि है। यह हम पहले भी बता चुके हैं कि–लंघनम परमौषधम। अतः केवल सच्ची भूख लगने पर सादा और थोड़ा भोजन शांतिपूर्वक वातावरण में ही ग्रहण करें। हिताहार-मिताहार का सिद्धान्त अपने जीवन में अपनाएं। उपवास अपने आप में पूर्ण प्राकृतिक चिकित्सा ही नहीं अपितु पूर्ण प्राकृतिक स्थिति है। कब्ज, बदहजमी, बुखार, सिर दर्द, भारीपन और उदासी की अचूक दवा है। उपवास विज्ञान के विशेषज्ञ महात्मा गांधी तो इसे सभी रोगों या स्थितियों में

रामबाण ही मानते रहे हैं। एनिमा और मालिश की तरह ही उपवास भी हमें साप्ताहिक क्रिया के रुप में अपने जीवन का हमारे शरीर-शुद्धि के लिए आवश्यक अंग के रुप में अपनाना चाहिए।

रोग और उपचार भाग के अन्त में यह समझना आवश्यक है कि विजातीय द्रव्य रोग उत्पन्न करता है और शरीर शोधन ही उसका एक मात्र उपचार है। पाचन प्रणाली, हृदय और नाड़ी संस्थान पर मानव स्वास्थ्य एवं शरीर आधारित है। सादा स्वच्छ जीवन, क्षारीय भोजन, पंचतत्वों का प्रचूर सेवन, शान्त तथा स्थिर मन और आवश्यकतानुसार प्राकृतिक चिकित्सा विधियों विशेषतया यौगिक मालिश, एनिमा, सादा पानी वाला या रस-फल का उपवास आदि का मौलिक ज्ञान और प्रयोग हमें आरोग्य के साथ-साथ सुखी और दीर्घजीवी भी बनाएगा।



भाग-४

सामान्य सूचना कोष

कुछ अन्य बातों का जिनका जानना आवश्यक है चर्चा यहां करेंगे। रोग को पहचानना और उसका संयम तथा सब्र से उपचार करना आपका कर्त्तव्य है, विधि आप जो चाहें अपनायें-प्राकृतिकी, आयुर्वेद-प्राकृतिको, एलो-आयुर्वेद-प्राकृतिकी। उदाहरणार्थ। जिस पैथी में आपको पर्याप्त वैज्ञानिक सिद्धान्त मिलें और जिसको आपका अन्तर्मन स्वीकारें उसे प्रयोग करें। वैसे उदर-रोगों में एलोपैथी विशेष काम नहीं आती। कब्ज की अंग्रेजी दस्तावर दवाई एक बार एकदम पेट साफ कर देती है पर बादमें पहले से भी अधिक कब्ज हो जाती है। नशाखोरी एक बीमारी है जो व्यसन बन जाने के बाद आदमी का सेवन शुरु कर देती है। आदमी शारीरिक से ही नहीं-संवेगात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक रुप से भी बीमार हो जाता है। अंग्रेजी दवा खाली पेट नहीं लेनी होती और ध्यान रहे कि कुछ ऐसी दवाओं के साथ चाकलेट, मुर्गा या पनीर वगैरा लेना खतरनाक हो सकता है। टेट्रासाइक्लिन का कैप्सूल दूध के साथ लेने से व्यर्थ हो जाता हैं। बहुत-सी एलोपैथिक

दवाओं का मदिरा के साथ लेना खतरनाक है। जिन एलोपैथिक दवाओं का मद्यपान के साथ मेल नहीं है वे हैं—डायबिटीज-विरोधी दवाएं, एंटी-कोएगुलेंट (रक्त-जमाव विरोधी) दवाएं, एंटी-बायोटिक दवाएं, उच्च रक्तचाप को कम करने वाली दवाएं और एंटी-डिप्रैसेण्ट (मानसिक अवसाद-अवरोधक) दवाएं सम्मिलित हैं। एलर्जी के उपचार में दी जाने वाली एंटी-हिस्टामीन दवाओं एव ट्रैंक्यूलाइजर दवाओं (जैसे की कांपोज) के साथ मदिरा लेने पर मदिरा का प्रभाव अधिक हो जाता है। इस स्थिति में ऐसे कार्य जिनमें मानसिक सतर्कता की आवश्यकता पड़ती है (जैसे कि कार चलाना, मशीन पर कार्य करना, सर्जनात्मक लेखन करना आदि) खतरनाक सिद्ध हो सकते हैं। एण्टी-डिप्रैसेण्ट दवाएं बहुत-सी अन्य दवाओं के साथ मेल नहीं खाती। उच्च रक्तचाप अथवा हार्टफेल्योर में दी जाने वाली मुत्रवृद्धिकारक दवा जैसे कि लेसिक्स (फ्रसेमाइड) का लम्बे समय तक प्रयोग शरीर में पोटाशियम तत्त्व की कमी उत्पन्न कर सकता है। दो दवाएं जो आपस में मेल नहीं खाती उनका इन्टरेक्शन खतरे में डाल सकता है। अतः किन्हीं भी दो दवाओं के बीच अन्तर होना चाहिए और अधिकतर दवाएं सादे पानी से ही लें तथा याद रखें कि खाली पेट ली गई अधिकतर दवाएं अमाशय एवं आँतों पर खतरनाक सिद्ध हो सकती हैं। भाव यह है कि अंग्रेजी दवा अगर मजबूरन लेनी ही पड़े तो डाक्टर की सलाह से ही लें और उनके साइड इफेक्ट्स से जहाँ तक बन पड़े बचें।

ओषधि रूप में और वैसे भी शहद, आम, पपीता, गाजर, बेलगिरी, आमला और अमर्तान्न वगैरा का प्रयोग करें। आम का फल गरम-तर, शक्ति और तृप्तिदायक है और स्वास्थ्य की दृष्टि से इसे हम फलों का राजा मानते हैं। खट्टा आम कभी नहीं खाना चाहिए। पका हुआ मीठे पतले रस का चूसने वाला रसेदार आम अधिक सुपाच्य, गुणकारी, रक्त-वर्धक और पेट को शक्ति देने वाला होता है तथा इसके ऊपर ठंडा दूध पिया जाए तो अधिक शक्तिप्रद होता है और आंतों को बल देता है। आम से वात-संस्थान (Nervous System) को उत्तेजना मिलती है, शरीर सबल होता हैं, कब्ज दूर होता है, मूत्र खुलकर आता है, शरीर में स्फूर्ति आती है, तथा यह बुढ़ापे को भी रोकता है।

आमला रुक्ष, ठण्डा, तृप्तिदायक है और भूख लगाता है। हृदय की बेचैनी, हृदय की धड़कन, जिगर, मेदा, तिल्ली, वीर्य की निर्बलता तथा हृदय, मस्तिष्क और आंखों की दुर्बलता के लिए बहुत अच्छा है। कच्चा आमला, सूखे आँवले का पानी, आंवला का मुरब्बा, आमला-चूर्ण, आमला-अचार तथा आमला भाजी सभी परन्तु क्रमानुसार लाभदायक हैं। यह भारत मूल का फल है तथा इसकी अच्छी किस्म वही है जिसमें फल गोल तथा साफ हो, आकार में बड़े हों तथा गूदे में रेशा बिल्कुल न हो। यह छः वर्ष में फल देता है।

पृथ्वी का अमृत नींबू ठण्डा और तर है। भोजन

को पचाता है, भूख लगाता है। अरुचि को दूर कर मेदे और

जिगर को शक्ति देता है। जलन और प्यास को मिटाकर चित्त प्रसन्न करता है। नींबू को दो मिन्ट आग पर सेंक कर चीर लें और फिर नमक काली मिर्च लगाकर मलेरिया के रोगी को दें तो ज्वर की गर्मी दूर होकर आराम मिलता है। गर्मी के ज्वर, हैज़ा, प्लेग, विषैली वायु और बदहजमी के प्रभाव को नष्ट करता है। सुबह खाली पेट अच्छे शुद्ध शीतल पानी में एक नींबू लेना सर्वोत्तम है। यह आकार में छोटा परन्तु गुणों में इतना विशाल है कि इसे वैद्यराज नींबू कहा जाए तो उचित होगा।

दही गरम तर, चिकना और भारी है। हृदय, मस्तिष्क और अन्तड़ियों को बल देता है। मन्दाग्नि, सग्रहणी, अतिसार और रक्त के दोषों में दही बहुत लाभदायक है। गाय के दूध की दही सुपाच्य, भूख लगाने वाली तथा बलवर्धक हैं। छाछ दही से भी उत्तम है। मठ्ठा अजीर्ण, यकृत (जिगर), प्लीहा (तिल्ली), अतिसार (दस्त), संग्रहणी में अमृत समान है तथा छाछ के प्रतिदिन के प्रयोग का स्वस्थ्य पर बड़ा अदभुत प्रभाव पड़ता है।

चना गरम-रुक्ष है परन्तु शरीर की शक्ति को पुष्टि देता है। तिल्ली, जिगर और गुर्दे के दोषों में चने का शुर्बा (तरी, जलाशं) लाभदायक है। पेट और कमर को शक्ति देता है। भुने हुए चने में गुड़ मिलाना लाभदायक है। नजला, मधुमेह, वीर्य के रोगों तथा कमजोरी में चने का उचित मात्रा में सेवन सब प्रकार से अच्छा है।

धनियां ठण्डा, रुक्ष है। शाकों को स्वादिष्ट तथा सुगन्धित बनाने में इसकी हरी पत्ती और बीज बारहों मास डाले जाते हैं। यह हृदय और मस्तिष्क को बल देता है।

नींबू के बारे में लिखने की ज्यादा आवश्यकता नहीं है। आयुर्वेद में इसे तृष्णानाशक अर्थात् प्यास बुझाने वाला तथा जठरदीपक अर्थात् भूख बढ़ाने वाला कहा गया है। इसकी खटास चर्बी घटाती है तथा यह अनमोल और सम्पूर्ण वस्तु है।

पानी ठण्डा, तर है। जल ही जीवन है। पानी का काम पसीना, मूत्र तथा थूक के मार्ग द्वारा शरीर शोधन करना है। यह रक्त को गाढ़ा और दोषयुक्त होने से बचाता है और पाचन-क्रिया में सहायता देता है। यह हमारे भोजन का प्रधान अंग है इसलिए अति आवश्यक है कि जल जो पिया जाए, वह शुद्ध पवित्र और दोषरहित हो। ठंडा जल प्यास को बुझाता है, मूर्छा कै, हिचकी, कब्ज और मूत्र की जलन में लाभकारी है। स्वस्थ मनुष्य के लिए अति शीतल अथवा अति उष्ण जल अच्छा नहीं है। भोजन से एक घण्टा पूर्व या पश्चात् तक जल नहीं पीना चाहिए। वैसे निम्न अवस्थाओं में जल नहीं पीना चाहिए—स्त्री-संग के तुरन्त बाद, गरम भोजन के पश्चात्, खीरा-खरबूजा-ककड़ी आदि फलों के ऊपर, पेशाब के बाद तथा दूध या चाय पीने के बाद।

लहसन या लशुन गरम, रुक्ष है। कफ रोगों, अर्धांग, लकवा,

दमा, खांसी, सिर-पीड़ा, जोड़ों का दर्द और आन्तड़ियों की दुर्बलता आदि में अत्यन्त हितकारी है। थोड़ा कब्जकुशा है और अजीर्ण तथा अफारा को नष्ट करता है। बल, रक्त, माँस, मेदा और वीर्य को बढ़ाने तथा वृद्धावस्था को दूर रखने वाली औषधि को रसायन कहते हैं। लहसन भी रसायन की गणना में आता है परन्तु यदि इसका प्रयोग गर्मी करें तो छोड़ दें या घटा दें। वात-कफ के रोगों में लहसन अमृत का काम देता है। गर्म वस्तु खाने से जिनका पित्त कुपित हो जाता है, उनके लिए लशुन निषिद्ध है। वात-कफ प्रकृति वाले अगर इसका प्रयोग करें तो उनके सब रोग दूर होकर बल बढ़ जाता है।

शहद गरम, रुक्ष कफनाशक तथा रक्तशोधक है। यह पाचन-शक्ति बढ़ाता है, कब्ज खोलता है, तपेदिक, नजला, खांसी, जुकाम, थकान नेत्र-रोग और दुर्बलता में हितकर है। यह कई प्रकार का होता है—रक्त, श्वेत, पीत, गाढ़ा, पतला, मिश्री की डली के समान आदि। सर्दी या दुर्बलता के कारण जब हृदय की धड़कन गड़बड़ा जाए और रोगी का दम घुटने लगे तो चमचा-भर शहद नई शक्ति प्रदान करता है। मनुष्य जब बिल्कुल अशक्त, स्वरहीन एवं चेतनाहीन हो तो ईश्वरीय अमृत शहद लेते ही उसमें निश्चय ही नवजीवन का संचार हो जाता है। जन्म से मृत्यु पर्यन्त इस प्रभु-उपहार का व्यवहार प्रचलित है। नवआगन्तुक बच्चे के मुँह में शहद की अंगुली चटाकर घूंटी दी जाती है। ऋग्वेद, इंजील एवं कुरान आदि धार्मिक ग्रन्थों में इसकी बहुत प्रशंसा की गई है तथा

हिन्दुओं के यहां पंचामृत में भी शहद डालने का विधान है और प्रत्येक शुभ कार्य में शहद का व्यवहार होता है। यह अचूक औषध वास्तव में फूलों का पराग (रुहे अफजा) अन्य सुगन्धित एवं वर्द्धक तत्त्वों का मिश्रण है इसलिए इसमें फूल-वृक्ष का गुण आ जाना स्वाभाविक है। स्थानीय जलवायु एवं वातावरण के अनुसार उसका स्वाद एवं गंध विभिन्न प्रकार का होना स्वाभाविक है। प्राचीन यूनान के दार्शनिक इस मां प्रकृति की सर्वोत्तम देन को आयुवर्द्धक खाद्य मानकर नित्य अपने आहार में शामिल करते थे। शक्तिवर्द्धक और प्रफुल्लता-दायक मधु सेवन से कब्ज आदि भयंकर बिमारियां दूर होती हैं तथा साथ ही शराब और तम्बाकु का विष भी निष्कासित होता है। शहद में दोनों गुण हैं– मोटों की चरबी को पिघलाकर सामान्य एवं दुबले की चरबी को बढ़ाकर मोटा करता है। स्त्री और सन्तान के स्वास्थ्य और सौन्दर्य की अचूक दवा है और शरीर, चेहरा और आवाज में नयीं जान डाल देता है। पाचक-यन्त्र, हृदय और नाड़ी संस्थान में विशेष रुप से हितकारी है।

सन्तरा ठंडा, तर और मन को प्रसन्नता देने वाला है। हृदय और पाचन-शक्ति के लिए बलदायक है। गर्मी, प्यास, घबराहट, कै और जी मिचलाने को दूर करता है। छाती को साफ करता है, बल देता है तथा रक्त के तीव्र वेग को ठीक करता है। भारी भोजन के पश्चात इसका प्रयोग पाचक है। सन्तरा मीठा और रसदार होना चाहिए।

सेब किंचित गरम है। हृदय, मस्तिष्क, जिगर और आमाशय को बल देता है। गर्मी तथा रुक्षता को दूर कर प्रसन्नता पैदा करता है। भारी और देर से पचता है। मानसिक रोगों में स्वास्थ्यकर है। इसका मुरब्बा बलप्रद है।

गाजर ठंडी और तर है। कब्ज खोलती है, गर्मी, बादी और बलगमी रोगों तथा हृदय की धड़कन में लाभदायक है। रक्त पैदा करती है, मस्तिष्क और मेदे को शक्ति देती है, मूत्र लाती है तथा ब्रह्मचर्य में सहायक है। गाजर का मुरब्बा हृदय तथा मस्तिष्क को शक्ति देता है। तरकारियों में श्रेष्ठ है। इसका रस कमजोरी दूर करता है तथा पाचन, हृदय और नाड़ी संस्थान के लिए अति हितकर है।

खरबूजा गरम, तर है। स्फूर्तिदायक और है तरावट देता है। कब्ज, मूत्र और पसीने की रुकावट दूर करता है। स्वास्थ्यप्रद भी है।

अपने औषधीकारी गुणों और पोषक तत्वों की अधिकता के कारण से पपीता भी फलों में राजा माना जाता है। अति लाभकारी पपैन नामक एन्जाइम काफी मात्रा में होने के अतिरिक्त इसमें अत्याधिक पौष्टिक गुण पाए जाते हैं। पका हुआ मीठा ताजा पपीता खाने में स्वादिष्ट तो होता ही है साथ ही हमारी शारीरिक समस्याओं का समाधान करने में पूर्णतया सफल है। गुणकारी पपीता अपने दूधिया रस में पपैन नामक महत्वपूर्ण औषधीय तत्व

लिए होता है। विटामिन ए-बी-सी तथा खनिज प्रचूर मात्रा में होते हैं। इसकी पैदावार गरम जलवायु में की जाती है तथा करीब नौ महीने में ही फल देना शुरु कर देता है। पूसा डिलीशियम के हर पौधे में चाहे मादा हो या उभगालिय हों उसमें फल आता है। पूसा बौना या डवार्फ और गमला-पपीता भी प्रयोग में सफल हुए हैं। किसी अच्छे गार्डन या नर्सरी से लेकर अपने बगीचे, उद्यान या ग्रहवाटिका में लगायें। पाचक-यन्त्र, हृदय और नाड़ी संस्थान में यह फल विशेष उपयोगी है। अपनी वाटिका में आप त्री इण्टर क्रोपिंग द्वारा एक-दो-तीन आमला वृक्ष, दस-पन्द्रह पपीता पौधे और सीजन की हरी-सब्जियां उगा सकते हैं। अपने अनुभव व शक्ति के अनुसार गृहवाटिका में फलों-फुलों के साथ सब्जियों को उपजाना व्यायाम, मनोरंजन तथा आर्थिक लाभ का अच्छा साधन है। इसमें परिवार के सदस्यों के शोक की पूर्ति होती है, खाली समय का सदुपयोग होता है और अपनी इच्छानुसार सब्जी-फल-फूल उगाने में मन को तृप्ति भी मिलती है। स्थान, जलवायु, आकार-प्रकार एवं परिवार की रुचि के अनुसार गृहवाटिका में सब्जी वगैरा उगाना बड़ा ही आसान और सरल है तथा आज के मंहगाई के समय में तो ऐसा करना बहुत ही लाभप्रद है। अदभुत-आनन्ददायक ग्रहवाटिका हमारे आँगन की शोभा के साथ ही हमारे जीवन में रोमांचक और महत्वपूर्ण है तथा आवश्यकतानुसार आप इसके लिए किसी उद्यान विशेषज्ञ या पत्रिका की सहायता भी ले सकते हैं। महानगरों में तो यह

हमें प्रकृति मां का दर्शन कराती है तथा दीर्घायु और स्वस्थ रहने का सरल पाठ पढ़ाती है।

अमृतान्न में मूंग, मोठ और चना विशेष लाभदायक है। गेहूँ की बाकली बनाकर ले सकते हैं। अच्छी प्रकार धोकर एक कटोरी अन्न दो कटोरी पानी में 12 से 24 घण्टे भिगो लें। बाद में गीले मोटे कपड़े या टाट में बांध कर लटका दें तो कुछ घण्टे (12 से 24) के बीच उसमें अंकुर आ जाते हैं। फिर उसमें सड़ा-गला, बिना भीगा, कूड़ा-कचरा साफ कर उसमें थोड़ा हल्का नमक, धनिया-पालक के पत्ते काटकर मिलाएें। गरी गोला, टमाटर मूली, गाजर, अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े डालकर ऊपर से नींबू निचोड़ लें। इस स्वादिष्ट अमृतान्न को पाचन के अनुसार थोड़ी मात्रा में खूब चबाकर सेवन करें। इसी प्रकार स्वादिष्ट सलाद, चटनी, सूप-जूस आदि आवश्यकतानुसार प्राकृतिक ढंग से तैयार किए जा सकते हैं।

सामान्य स्वास्थ्य (पाचन-प्रणाली, शरीर- ईंजन हृदय तथा नाड़ी संस्थान) के लिए अनुभूत प्रयोग है—आमला दो भाग, असगन्ध नागोरी (जिसका अश्वगन्धारिष्ट बनता है) एक भाग तथा अर्जुन छाल (जिसका अर्जुनारिष्ट बनता है) एक भाग चूर्ण-रुप में मिलाकर सुबह नाश्ते के एक घण्टा बाद सादे पानी से लें। पुत्र-जन्म में सिद्ध है, बड़ी ही अनुपम औषधि है।

विभिन्न प्रकार की मानव व्याधियों के बीच दीर्घायु तथा स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेद का कथन कितना सत्य है—"यस्य

देशस्य यो जीवः, तस्य तज्यौषधम हितम् ।।"–अर्थात् जो प्राणी जिस देश का निवासी हो उसके लिए उस देश में उत्पन्न औषध ही हितकर सिद्ध होती है। मैं तो कहूंगा कि मनुष्य को अपनी जन्मस्थली की जलवायु ही सबसे हितकर होती है। भारत में औषधियों का विपुल भण्डार है तथा गांवों के खेत, नदी-तालाब के तट, बाग-बगीचे, जंगल तथा पहाड़ों पर एक-से-एक प्रभाव-शाली रोग-नाशक वनौषधियां उत्पन्न होती हैं। यहां पर हम सर्व सुलभ ईश्वर प्रदत्त स्वास्थ्य संरक्षक शक्तिवर्धक एवं अनेकानेक रोग नाशक चिकित्सनीय अद्भुत लाभ वाले गेहूँ के जुहारे की चर्चा करेंगे। प्राचीनकालीन आरोग्य वेत्ताओं ने वनस्पति के सम्बन्ध में बहुत ही अद्भुत शोधनायें की तथा देवपूजा पद्धति में भगवान को दूब चढ़ाते समय कर्मकाँडी पण्डितों के मुँह से भी विलक्षण तत्त्व वाले गेहूँ-जुहारों का स्तुति-वर्णन मिलता है।

अनुसंधान और अनुभव ने सिद्ध कर दिया है कि गेहूँ-जुहारा (Wheat Grass) में मानवोपयोगी सभी तत्त्व प्रचुर मात्रा में हैं। गेहूँ-पत्ती का रस जिसे हम हरा-रक्त (Green Blood) या जवानी का रस भी कहते हैं अत्यन्त सस्ता और अद्भुत स्वास्थ्य प्रदायक है। साधारण रोग ही नहीं अपितु कैंसर, मधुमेह, टी० बी०, रक्तपित्त, उच्च रक्तचाप और गठिया जैसे भयंकर, जटिल और असाध्य रोग भी इससे निर्मूल नष्ट हो जाते हैं। यह मानव शरीर में हर प्रकार के रोग को प्रतिकार करने की शक्ति पैदा करता है इसलिए इसे सर्वव्याधिनाशक भी कहते हैं।

गेहूँ को उगाने की विधि तथा रस तैयार करने का तरीका ठीक

प्रकार सीखें। कई जगह जैसे गुजरात में इसके रस के साथ-साथ इसकी चटनी का भी प्रयोग किया जाता है। बम्बई और पूना में विशेषतया हमारे सीने कलाकारों में तो अपनी जवानी और सुन्दरता की रक्षा के लिये यह अमृतरस बड़ा ही लोकप्रिय हुआ है। आप एक बार कुछ दिन इसका प्रयोग करके देखिए। औषधीय गुणों से भरपूर और चि० प्रभाव वाले फल-सब्जियों से हम चाहें तो अपना कायाकल्प कर सकते हैं—नीबू-पानी, आमला-पानी तथा गेहूँ-जुहारा रस मानव को रोग-प्रतिकार-शक्ति, स्वास्थ्य और आरोग्य के वफादार प्रहरी और सच्चे सेवक हैं।

विविधिका

कुछ अन्य बातें : सामान्य सूत्र

अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण हैं—अच्छी जीवनी शक्ति, अच्छे दांत, अच्छी दृष्टि, अच्छी भूख, अच्छी नींद, ठीक शौच, चौड़ी छाती, सीधी कमर, अपनी आयु के अनुसार दूर तक बोझ ले जाने की शक्ति, बिना थके पर्याप्त पढ़ाई-लिखाई करने की शक्ति, चुस्त बदन, ठीक शरीर-भार, दिल-दिमाग, फेफड़े, जिगर और सन्तानोत्पादक अंगों के कार्य का ठीक होना, बुखार, खाँसी, जुकाम, कब्ज और सिर-दर्द से बचे रहना, जल्दी थकान अनुभव न करना।

दुनिया की बारह न्यामतें या जीवन धन हैं—मजबूत और सुदृढ़ शरीर, पवित्र परिवार, उचित शिक्षा, पर्याप्त आजीविका, सादा जीवन, हँसमुख स्वभाव, सुशील पत्नी अथवा नेक पति, सुशील संतान अथवा नेक माता-पिता, भाई-बहिन, मित्र, भला पड़ोस, राजदरबार और बिरादरी में सम्मान, परोपकार में रूचि, कर्मानुसार जिस हालत में होना उसी में प्रसन्न रहना और हालत को सुधारते रहने में प्रयत्नशील रहना।

भारत की संस्कृति में बुद्धिबलम् और कर्मयोग के साथ ही माना है—कर्मण्येअधिकारस्ते मा फलेषु कदाचिन्। सब मानव समस्याओं का अनुभूत तथा सर्वोत्तम समाधान है—गायत्री मंत्र—ओ३म् भूर्भवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमही। धियो यो नः प्रचोदयात्। अर्थात् हे सर्व रक्षक, प्राण स्वरुप, दुःख निवारक, सुख स्वरुप प्रभो। आपके सर्व उत्पादक वरने योग्य तेज को हम धारण करें। आप हमारी बुद्धियों को शुभ कर्मों में प्रेरित करें।

अच्छा हो हम मन-वचन-कर्म से मानें—सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कशिचद् दुःख भाग्भवेत्॥ अर्थात् सब सुखी हों, सब निरोग हों। सब कल्याण (शुभ) को देखें। कोई दुःखी न हो। सदाचारी बनकर भगवान की स्तुति करें-त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव। त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम देव देव॥ प्रभु को ही अपना माता-पिता, बन्धु, मित्र, विद्या, धन तथा सब कुछ समझें।

ईश-वन्दना में आप अगर चाहें तो आरती ओ३म् जय

जगदीश हरे तथा रामायण, गीता, अन्य धर्म-ग्रन्थ तथा हनुमान चालीसा का अध्यन और पाठ भी करें। याद रहे कि उद्यम से ही कार्य सिद्ध होते हैं, हाथ का भूषण दान है, दुर्जन से दूर रहना चाहिए, संगत अच्छी रखिए तथा अपने घर में सदा सुख-शान्ति-आराम से रहिए।

'खाना पीओ' सामान्य स्वास्थ्य पत्र 'पानी खाओ'

सोहन लाल प्राकृतिक चिकित्सालय, चरखी दादरी (हरियाणा)

आधीन सोहन लाल इन्स्टिट्यूट ऑफ नेच्युरोपेथी एण्ड योगिक साइन्सेज। सुसज्जित प्रा० एवं योगोपचार, जन/स्पेशल वार्ड, महिला विभाग, रसोई, बगीचा, शरीर शुद्धि योजना 7 दिन।

अपनाइये

उषा : पान, भरपूर जल पीना, प्रतिदिन दो बार शौच, दो बार प्रार्थना, दो बार मजन, मालिश, सूर्य स्नान, जल चिकित्सा, दो बार शीतल जल स्नान। गहरा श्वास। 6 घण्टे की नींद, 1 घण्टा दिवस निद्रा-सख्त बिस्तर पर, खुले मुंह तथा खुली जगह में। शिथिलता, सन्तुलित मस्तिष्क। प्रातः भ्रमण, परिश्रम/व्यायाम/आसन/खेल आदि। बीमार होने पर प्रा० चि०। खूब चबाके धीरे खाना। कच्चा भोजन : ताजा हरी पत्तेदार सब्जियां,

मौसम के फल, सलाद, जूस, सूप, हरी चटनी, अंकुरित चना-मूंग, दही-लस्सी, नींबू-शहद-पानी। चोकर समेत आटा, मांड सहित बिना पालिश किया चावल। स्वच्छता। रात्रि भोजन शीघ्र एवं बाद में भ्रमण। उपवास-पाक्षिक "कम खाओ-गम खाओ।" "जल औषधि है, भोजन दवा है।"

बचिये

धूम्रपान, चाय, काफी, सोडा, तम्बाकू, शराब, गरिष्ठ भोजन, दवाई, माँसाहार, वनस्पति घी, चीनी, तला हुआ भोजन, पैकेट बन्द, बाजारू भोजन। जलवायु-शोर प्रदूषण, बिना भूख खाना, देर रात्रि भोजन। अप्राकृतिक भोजन-पेय, मंहगे वस्त्र–शृंगार, गलत आदतें। मैदा। अति गर्म-अति ठण्डी। सर्वत्र-अति। भय, चिन्ता एवं क्रोध। घण्टा भर खाने से पहले और बाद में पानी। चमक-दमक "कृतघ्नता निकृष्ट है।"

कम करें

नमक, मिठाई, मिर्च-मसाले, दाल, बर्फ, घी, दूध, आलू, चावल, पकाया-हुआ भोजन, मोटापा।

"पथ्यासी व्यायामी विषयेष्वसक्ता नरो न रोगी स्यात्।"– आहार, व्यायाम एवं सैक्स में संयमी कभी रोगी नहीं होता।

नोट :- स्थान, मौसम, आयु, मनोभाव, कार्य के अनुसार उपरोक्त जीवन पद्धति में परिवर्तन हो सकता है।

SLPC General Health Card

Sohan Lal Prakritik Chikitsalaya, Charkhi Dadri (Haryana)

(Under—Sohan Lal Institute of Naturopathy and Yogic Sciences). A fullfledged Naturopathy &Yoga Hospital with Gen/Spl Ward, Kitchen, Ladies Section, Garden, Human Body Servicing Scheme—one week.

Maintain

Water Breakfast. Ample water intake. Twice Motion. Twice prayer, Twice Tooth Brush. Massage Sun-Bath, Hydropathy Twice cold bath Deep breathihg, Erect-posture Sound sleep. 6hr.+1hr. Siesta on Hard Bed (open-face & open space) Balance Mind & Relaxation. Early Morning & Post-Supper Walk Exercises/Asana/Games/Labour.

"Silence & Smile"—"Know Thyself & Act According." RAW FOOD : Fresh-green-leafy vegs. Seasonal fruits-Salad-Juices, Soup. Green Chatny, Sprouted Moong Chana. Curd-Lassi. Lemon-Honey-water. Whole Unpolished Rice with gruel. Alround Cleanliness. Early Supper. Fortnightly fast. Chew well & eat slowly, "Drink Solids & Eat Liquids." Nature cure in illness & Health. "Eat to Live." Live & also let live.

Avoid

Smoking, Tea/Coffee, Soda, Maida, Drugs, Alcohol, Heavy Meal, Late-Supper Sugar, Vanaspathi, Tinned/Dried/Friend/Adulterated/Artificial & Non-Vegn-Food, Food if not hungry.

Air/Water/Noise-Pollution. Tabacco. Unnatural foods. Beverages, Costly Clothes & Cosmetics, Bad Habits etc. Too Hot & Tco Cold, Anything in excess. (Food in)—Fear Worry & Anxiety. Pre & Post Meal Water for 1hr. "Live to Eat". Shine & Show.

Reduce

Salts, Sweets, Spices, Daal, Ghee, Milk, Potato, Ice, Cooked-Food, Over-Weight.

"पथ्यासी व्यायामी विषयेष्वसक्ता नरो न रोगी स्यात् ।"—Regulars in Food. Exercise & Sex never fall sick.

Note :- This Natural life/Routine is subject to change according to Desh, Kaala, yayo, Patra, Vritti—(Country, Season, Age, Mental Attitudes & Profession) "Water is the Medicine & Diet is the Drug."

गीता–सार

❖ क्यों व्यर्थ चिन्ता करते हो ? किससे व्यर्थ डरते हो ? कौन तुम्हें मार सकता है ? आत्मा न पैदा होती है, न मरती है ।

❖ जो हुआ, वह अच्छा हुआ; जो हो रहा है, वह अच्छा हो रहा है। जो होगा, वह भी अच्छा ही होगा। तुम भूत का पश्चाताप न करो। भविष्य की चिन्ता न करो। वर्तमान चल रहा है।

❖ तुम्हारा क्या गया, जो तुम रोते हो ? तुम क्या लाए थे, जो तुमने खो दिया ? तुमने क्या पैदा किया था, जो नाश हो गया ? न तुम कुछ लेकर आए, जो लिया, यहीं से लिया। जो दिया, यहीं पर दिया। जो लिया, इसी (भगवान) से लिया। जो दिया, इसी को दिया। खाली हाथ आए, खाली हाथ चले। जो आज तुम्हारा है, कल किसी और का था, परसों किसी और का होगा। तुम इसे अपना समझ कर मग्न हो रहे हो। बस, यही प्रसन्नता तुम्हारे दुःखों का कारण है।

❖ परिवर्तन संसार का नियम है। जिसे तुम मृत्यु समझते हो, वही तो जीवन है। एक क्षण में तुम करोड़ों के स्वामी बन जाते हो, दूसरे ही क्षण में तुम दरिद्र हो जाते हो। मेरा-तेरा, छोटा-बड़ा, अपना-पराया, मन से मिटा दो, विचार से हटा दो, फिर सब तुम्हारा है, तुम सब के हो।

❖ न यह शरीर तुम्हारा है, न तुम इस शरीर के हो। यह अग्नि, जल, वायु, पृथ्वी, आकाश से बना है और इसी में मिल जाएगा। परन्तु आत्मा स्थिर है, फिर तुम क्या हो ?

❖ तुम अपने आपको भगवान के अर्पित करो। यही सबसे

उत्तम सहारा है। जो इसके सहारे को जानता है, वह भय, चिन्ता, शोक से सर्वदा मुक्त है।

❖ जो कुछ भी तू करता है, उसे भगवान के अर्पण करता चल। ऐसा करने से तू सदा जीवन-मुक्त का आनन्द अनुभव करेगा।

—श्री कृष्ण भगवान

प्राकृतिक चिकित्सा दिग्दर्शन

यों तो प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग, शरीर शुद्धि के कार्यक्रम, पंचकर्म–वमन, विरेचन, स्वेदन, स्नेहन, वस्ति के प्रयोग आयुर्वेद में आते हैं और योग चिकित्सा में भी ऋषियों के द्वारा प्रतिपादित नेति, धौति, बस्ति, कपाल भाति, त्राटक तथा नौलि का प्रकरण है। आयुर्वेद का पथ्यापथ्य विभाग, शोधन विभाग तथा योग के षट्कर्म सभी मिलकर प्राकृतिक चिकित्सा ही हैं किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा का नाम लेकर यह अलग चिकित्सा पद्धति वास्तव में विदेशों से हमारे यहां वापिस आई है। जर्मनी के लूई कूने की पुस्तक न्यू साइंस ऑफ हीलींग का अनुवाद नवीन चिकित्सा विज्ञान तथा एडोल्फ जुस्ट की पुस्तक रिटर्न टू नेचर का अनुवाद प्राकृतिक जीवन की ओर से भारत में इस प्रणाली का बड़ा प्रचार-प्रसार हुआ। पूज्य महात्मा गांधी ने अपने जीवन

में यह प्रणाली अपना कर उरली कांचन (पूना) में एक प्राकृतिक चिकित्सालय खोलकर इस पद्धति में बड़ा योगदान दिया है। डा० कुलरंजन मुकर्जी, डा० हीरालाल तथा डा० विट्ठल दास मोदी का प्राकृतिक साहित्य बहुत उच्च कोटी का है। भारतवर्ष में उल्लेखनीय और सराहनीय अन्य लेखकों और चिकित्सकों जिनका इस पद्धति में बड़ा महत्वपूर्ण योगदान रहा है का उल्लेख-कुछ शब्दों में किया है। मोरार जी देसाई को तरह भी कई अन्य विशिष्ट व्यक्तियों ने अपना अनुभव-आधारित साहित्य जनता को दिया है। डा० जानकीशरण वर्मा लिखित रोगों की अचूक चिकित्सा बड़ी ऊँची पुस्तक है। डा० गौरी शंकर मिश्र भी गांधी जी द्वारा स्थापित उरली केन्द्र के प्रथम चिकित्सक डा० अप्पा भागवत की तरह ही भारत के विभिन्न प्रान्तों में शिविरों तथा व्याखानों द्वारा इस पद्धति का प्रचार कर रहे हैं। श्री जगदीश चन्द्र जोहर-प्रबन्ध सम्पादक-स्वस्थ जीवन अपने ही अनूठे ढंग से प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमियों को उत्साहित करते रहते हैं।

महात्मा गांधी ने हरिजन, 2 जून 1946 में लिखा है, "कूने, जुस्ट और फादर क्नाइप ने जो लिखा हैं वह सब के लिए है और सब जगहों के लिए है। वह सीधा है उसे जानना हमारा धर्म है। कुदरती इलाज जानने वालों के पास उसकी थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए।" प्रा० चि० प्रकृति की ओर यानि भगवान की ओर ही जिसका हम सब अंग हैं ले जाती है। कुछ

चुनिंदा पुस्तकें और पत्रिकाएं इस प्रकार हैं–

1. लूई कूने-रोगों की नयी चिकित्सा (New Science of Healing)
2. एडोल्फ जुस्ट–प्राकृतिक जीवन की ओर (Return to Nature)
3. अर्नाल्ड इहरिट-आहार-चिकित्सा (Mucusless Diet Healing System)
4. फादर सेबस्टियन क्नाइप–जल-चिकित्सा (My Water Cure)

   (उपरोक्त पुस्तकें इनके अनुवादक श्री विट्ठल दास मोदी–अरोग्य मंदिर-गोरखपुर (उत्तर प्रदेश) के यहाँ उपलब्ध हैं)
5. डा० जे. एच. केलाग–Rational Hydrotherapy
6. Herry Benjamin-Everybody's Guide to Nature Cure, Your Diet in Health & Disease & Better Sight without Glasses.(इनमें पहली पुस्तक प्राकृतिक-प्रदर्शक पढ़ना न भूलें)
7. महात्मा गांधी जी–आरोग्य की कुंजी–Key to Health (हिन्दी और अंग्रेजी)
8. मोरारजी देसाई–प्राकृतिक चिकित्सा
9. विट्ठलदास मोदी–आरोग्य ग्रंथमाला में इनकी बहुत सी अच्छी पुस्तकें हैं जिनमें-रोगों की सरल चिकित्सा विशेष है और आप अवश्य पढ़ें।

10. हीरा लाल–इनकी बीस के लगभग अच्छी पुस्तकों में विशेष पठनीयहैं–आहार और स्वास्थ्य (प्रथम तथा द्वितीय भाग) तथा-अपक्वाहार द्वारा स्वास्थ्य
11. खुशी राम दिलकश–इनकी कई अच्छी पुस्तकों में विशेष है–रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
12. शरण प्रसाद–काफी अच्छी पुस्तकों में विशेष है–प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान
13. धर्मचन्द सरावगी-और पुस्तकों के मध्य विशेष हैं–हृदय रोगों की प्रा० चि०, ब्लड प्रेशर की प्रा० चि० इत्यादि।
14. भोजराज छाबरिया–अन्य पुस्तकों में विशेष हैं–बिना दवा तन्दरुस्ती, कब्ज और गैस ट्रबल।
15. K. Lakshmana Sarma—Practical Nature Cure
16. लक्ष्मीनारायण शर्मा– पैंतीस पुस्तकों में विशेष–सरल प्राकृतिक चिकित्सा
17. गौरी शंकर मिश्र–मिट्टी-पानी का इलाज (अच्छी पुस्तक है–अवश्य पढ़ें)।
18. चन्द्रदीप सिंह–जीवनी शक्ति कैसे जगाएं
19. कविराज हरनाम दास–स्वास्थ्य शिक्षा और केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य आदि
20. महावीर प्रसाद पोद्दार-नवीन चिकित्सा (लुई कूने आधारित) तथा कब्ज
21. सत्यपाल तथा ठोलन दास लिखित भारतीय योग संस्थान

की–योग आसन एवं साधना (बहुत अच्छी है)

22. धीरेन्द्र ब्रह्मचारी–योगासन विज्ञान (योग पर विशिष्ट पुस्तक है)
23. James Hewitt–Yoga-Teach Yourself Series–(अच्छी पुस्तक है)
24. स्वामी साधनानन्द–अन्य काफी पुस्तकों में विशेष है–भोजन द्वारा स्वास्थ्य
25. जयदेव मालपुरी–गेहूँ का जुंहारा
26. वैद्य सुरेश चतुर्वेदी– घरेलू आयुर्वेदिक इलाज (आनन्द पेपरबैक्स)
27. शशि भूषण शलभ–आयुर्वे िक चिकित्सा (अनुपम ुक्स–दिल्ली)
28. काशी राम चावला–40-45 वर्ष की आयु के बाद जीवन कैसे व्यतीत करें ? (हिन्दी पुस्तक भण्डार, खारी बावली, दिल्ली)
29. यादव और मिश्र–हैण्ड बुक आफ एग्रीकल्चर (कान्ती प्रकाशन, इटावा)
30. राजेन्द्र कुमार राजीव–हमारे पूज्य तीर्थ (पुस्तक महल-खारी बावली-दिल्ली)
31. आचार्य श्री रजनीश–ज्यों की त्यों धरि दीन्हीं चदरिया
32. श्री मद् भगवद् गीता तथा उसके माहात्म्यम् पर अच्छी मानक पुस्तकें

33. रामायण के लिये आचार्य वाल्मिकी कृत रामायण, गोस्वामी तुलसीदास लिखित रामचरितमानस तथा मैथिलिशरण गुप्त की साकेत और रामायण के माहात्म्यम् पर कुछ वैज्ञानिक विशलेषणात्मक पुस्तकें

34. डा० कुलरंजन मुखर्जी–सभी पुस्तकें बड़ी उच्च कोटि की हैं जिनमें विशेष हैं–अभिनव प्राकृतिक चिकित्सा, दैनन्दिन रोगों की प्रा० चि०, पुराने रोगों की गृह-चिकित्सा। इन ग्रंथ प्रणेता की पुस्तकें बड़ी खोजपूर्ण और वैज्ञानिक दृष्टि से लिखी गई हैं। इनकी अंग्रेजी में–Protective Foods in Health & Disease अनुपम पुस्तक है।

35. Dr. Hennry Lindlahr—The Practice of Nature Cure (Prakritic Prakashan, Natute Cure Hospital, Begumpet, Hyderabad (A.P.) or Yoga Sutra by Patanjali

36. Moolraj Anand—Food for Health (Sarva-Seva Sangh-Parkashan (Rajghat Varansi) or Swami Sivanda—Yoga Asanas—The Divine Life Society Inaia—1972 Pub.

37. Teaching of Swami Vivekanand—(Advaita Ashram Publications) & Jnana Yoga, Karma Yoga, & Raja Yoga by S. V.—Ramakrishan Mission Publications)

38. Directory of Naturopaths & Institutions (Nature Cure Society, C-437, Nirman Vihar, Delhi)

39. सुधानिधि (उत्तम आयुर्वेदिक पत्रिका)–धन्वन्तरि कार्यालय, विजयगढ़ (अलीगढ़) (इस पत्रिका में भारत का अच्छा आयुर्वेदिक साहित्य सस्ता और उपयोगी रुप में मिलता है)

40. मदन गोपाल–हार्टिकल्चरिस्ट द्वारा सम्पादित तथा प्रकाशित उद्यान पत्रिका –कैथल (हरियाणा) (उद्यान सम्बन्धी समस्त विषयों पर आधारित अच्छी हिन्दी मासिक) तथा हरियाणाकृषि-विश्वविद्यालय, हिसार (हरियाणा) की सचित्र मासिक–हरियाणा खेती

41. प्रा० चि० पर विशिष्ट पत्रिकाऐं–"स्वस्थ जीवन," 15–राजघाट कालोनी, नई दिल्ली–2, "आरोग्य", आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर (उ० प्र०), "स्वास्थ्य और जीवन" तथा उसका अग्रेजी रुपान्तर "Health Herald", Manager, National Home & Health Service, Post Bag 20, Poona (Maharastra), तथा अन्य पत्र-पत्रिकाओं में समय-समय पर प्रकाशित अमूल्य चिकित्सा विशेषांक।

42. All India Heart Foundation, 4874 Ansari Road, 24–Darya Ganj, Delhi का हृदय चिकित्सा साहित्य।

43. महाभारत के आपकी रुचिनुसार अंश तथा महाभारत उद्योग पर्व से विदुर नीति

44. राजेश दीक्षित–घरेलू दवाईयां फलों सब्जियों के गुण और चिकित्सा (हिन्द पुस्तक भण्डार)

45. सत्यपाल–वैज्ञानिक मालिश–(सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन-नई दिल्ली)

46. Dr. J. M. Jussawala-Healing from within (Tarang Parpebacks, Vikas Pub. House)

निवेदनार्थ-कितना अच्छा हो अगर आप किसी प्रा० चि० पुस्तकालय तथा अन्य स्थानों पर जाकर अपना चयन स्वयं करें।

भारतवर्ष में तीन श्रेणियों के (ए-बी-सी) प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र हैं। ए श्रेणी में केवल पांच-छः, बी में पचास-साठ तथा सी में पाँच-छः सौ आश्रम के रुप में मिश्रित ढंग से अपना-अपना कार्य कर रहे हैं। आधुनिक और अच्छा या फिर निकटता की दृष्टि से कुछ नाम निम्नलिखित हैं–

1. हरियाणा प्राकृतिक चिकित्सालय, चांग-महम रोड़, भिवानी (हरियाणा) आधुनिक उपकरणों से सुसज्जित (ज़नरल तथा स्पेशल वार्ड सहित) प्राकृतिक एवं योगोपचार केन्द्र–दिल्ली से केवल करीब 120 कि० मी०। हरियाणा में अन्य केन्द्रहैं–

2. प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र–आश्रम-पट्टीकल्याणा (जिला करनाल) भारत की राजधानी दिल्ली से केवल 60 कि० मी०–डा० सुमेर चन्द के निर्देशन में प्रा० चि० के साथ ही आश्रम जीवन का आनन्द भी प्राप्त करें।

3. सनातन धर्म प्राकृतिक चिकित्सालय तथा योग-प्रशिक्षण केन्द्र कालेज रोड़, अम्बाला कैन्ट में भी काफी पुराना केन्द्र कार्य कर रहा है।

4. दौलत राम प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र 16/849–जोशी रोड, करोल बाग, नई दिल्ली–110005. यह केन्द्र अजमल खान पार्क के सामने योगाचार्य श्री मूलराज आनन्द की व्यवस्था में युगल डाक्टर नन्द किशोर शर्मा तथा सविता शर्मा सुचारु रुप से चला रहे हैं तथा कैंसर जैसी महामारक व्याधियों में इसने सबसे अधिक विश्वसनीय सफलता प्राप्त की है। साथ ही सप्ताह में प्रत्येक शनि तथा रविवार को प्रा० चि० शिक्षण तथा स्वादिष्ट प्रा० आहार शिक्षा दी जाती है। डा० एस० के० भटनागर द्वारा निर्देशित–हैल्थ होम–2 दयानन्द ब्लाक, शकरपुर विस्तार (मधुवन पार्क के सामने) दिल्ली–110092 के साथ ही दिल्ली में डा० जगदीश चन्द्र जौहर-स्वस्थ जीवन, 15–राजघाट कालोनी, नई दिल्ली भी देखें।

5. महर्षि दयानन्द प्राकृतिक योग प्रतिष्ठान, रामघाट रोड, अतरौली बस-अड्डा के निकट, अलीगढ़–20 001. वैद्य विशारद डा० गौरी शंकर के अनुभवी और सफल निर्देशन में कार्यरत्त है।

6. Institute of Naturopathy & Yogic Sciences, 16th KM, Thumkur Road, Bangalore-560073

बड़ा अच्छा तथा आधुनिक पांचतारा केन्द्र है।

7. आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर (बड़ा पुराना और अच्छा केन्द्र) एक अनुभवी और कुशल चिकित्सक डा० विट्ठल दास मोदी के निर्देशन में कार्यरत्त है।

8. गांधी जी द्वारा स्थापित प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, उरली कांचन, पूना के नजदीक अच्छे आश्रम-आनन्द के साथ सेवारत्त।

9. Nature Cure Hospital, Begumpet Hyderabad (A. P.) जो कि भारतवर्ष के ही नहीं सारे एशिया के एकमात्र प्राकृतिक चिकित्सा महाविद्यालय के साथ संलग्न है।

10 प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, गोमती किनारा, लखनऊ के इल वा उत्तर प्रदेश में शामली, बरेली आदि, राजस्थान में जयपुर, जोधपुर आदि तथा दक्षिण भारत में त्रिवेंद्रम वगैरा तथा भारत के अन्य कई स्थानों पर अच्छे स्थानीय प्रा० चि० केन्द्र कार्यरत्त है परन्तु कितना अच्छा हो अगर आप इनका छोटा रुप अपने घर के बगीचे में ही बना लें।

11. NIN-Poona-भी अच्छा केन्द्र बनेगा।

प्राकृतिकी के मूल सिद्धान्त व्यवहारिक रुप में समझ तथा अपना कर अपने स्वयं चिकित्सक बनें। सत्य ही कहा है—
A man at forty is either a fool or a physician.

नेचर क्योर सोसाइटी दिल्ली (पंजीकृत) सी–437, निर्माण विहार, दिल्ली–110092 द्वारा गांधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति के श्री अरुणाचलम् तथा माननीय डा० जगदीश चन्द्र जौहर के सौजन्य से वर्ष 1984 में प्रा० चि० सम्बन्धी चिकित्सकों एवम् संस्थाओं की निर्देशिका प्रकाशित की गई जिसमें अच्छी जानकारी दी है।



विशेष—(शिविर परिशिष्ट)

यह निर्विवाद सत्य है कि कई बार जो कार्य बड़े और पुराने चिकित्सालय नहीं कर पाते वह शिविरों के माध्यम से पूर्ण हो जाते हैं। आम जनता को एक नई राह बताना, उन्हें नई दिशा की ओर प्रेरित करना तथा उसमें निहित विशिष्ट आकर्षण की झलक उनको दिखलाना—ये सब कार्य शिविर के द्वारा उचित प्रकार से हो जाते हैं। अच्छा शिविर योग्य और अनुभवी चिकित्सक तथा आयोजक की लग्न और परिश्रम की परीक्षा और पहचान होती है। हमें गर्व है कि चरखी दादरी (हरियाणा) में पहली बार अपनी तरह का अखिल भारतीय स्तर का प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग शिविर पूरे एक मास दिनांक 28 मार्च से 27 अप्रैल 1987 तक का जिसमें परामर्श, चिकित्सा तथा प्रशिक्षण दिया गया विशेष तौर पर अद्वितीय और सफल रहा। शिविर सोहनलाल आश्रम-चरखी दादरी-हरियाणा में प्रोफेसर ईश्वर चन्द्र के सफल संयोजन तथा सुप्रसिद्ध शिविर-चिकित्सक योगाचार्य डा० गौरी शंकर मिश्र के अनुभवी और योग्य संचालन में और अन्य विशिष्ट स्वयं-सेवकों तथा कार्यकर्ताओं की देख-

रेख में एक अनूठी उपलब्धि रही जिससे अन्य स्थानीय संस्थाओं

और व्यक्तियों को भी प्रेरणा मिली। शिविर के प्रेरणा-स्त्रोत श्री अजीत मोहन शरण, I.A.S., D.C. Bhiwani रहे।

आश्रम की वर्ष 87 की ग्यारह सदस्यीय सलाहकार समिति ने तन-मन से शिविर कार्य में पूरा योगदान दिया परन्तु सर्वश्री घासी राम, रामप्रताप 'प्रताप', पृथ्वी सिंह, सुनील कुमार तथा सुरेन्द्र कुमार 'वत्स' का उल्लेखनीय सहयोग रहा है। सेवक के रुप में कृष्ण आर्य और प्रेमलता ने पूरा कार्य किया। सुप्रसिद्ध चिकित्सक योगाचार्य डा० गोरी शंकर मिश्र तथा उनके पुत्र डा० उमेश मिश्र तथा डा० मुनेश कुमार शर्मा ने तो शिविर संचालन किया परन्तु परम आदरणीय श्री जगदीश चन्द्र जोहर-प्रबन्ध सम्पादक-स्वस्थ जीवन-राजघाट, नई दिल्ली ने अन्य सम्मानीय चिकित्सकों के साथ आश्रम पर शिविर-समापन समारोह में पधार कर सबकी शोभा तो बढ़ाई ही साथ ही अपने अनूठे ढ़ंग से सबको इस प्रकार के कार्यों के लिए प्रोत्साहित भी किया। अन्य विशिष्ट व्यक्तियों जिनमें एस० डी० एम० और जज साहिब तथा उनके परिवार, एस० एम० ओ०, सी० सी० आई० के इन्जीनियर और आफिसर्ज तथा परिवार प्रमुख हैं ने साधारण जनता के साथ अक्सर कई-कई घण्टों शिविर में उपस्थित रह कर हमारा मनोबल बढ़ाया। झांसी की वीर महारानी लक्ष्मी बाई की भारत की स्वतन्त्रता देखने की उत्सुकता के जवाब में एक साधु-महात्मा ने उनको कहा कि तुम कैसे आजादी देख पाओगी क्योंकि तुम्हें

तो इसकी नींव का पत्थर बनना है। यह बात शिविर में सदैव प्रसन्नचित बच्चों सहित सोलह-घण्टे कार्यरत्त प्रो० ईश्वर चन्द्र की स्नातक धर्मपत्नी के बारे में अक्षरत सही है। उनके अपने कार्य के लिए उनका धन्यवाद क्या करें।

शिविर में लगभग चार हजार आगन्तुक संख्या रही. 400 के करीब रोगियों ने लाभ उठाया जिनमें तीस के करीब इन्डोर भी रहे जिनमें विदेशी, नामधारी सिख तथा राजस्थानी या अन्य प्रान्तों से भी शामिल हुए। सुबह योग कक्षा 6 से 8 बजे में सूर्य-नमस्कार, रीड़-संचालन तथा पवन मुक्त, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, श्वासन और प्राणायाम विशेष लोकप्रिय रहे तथा सायं रात्रि 8 से 11 बजे तक का सैद्धान्तिक व्याख्यान शिविर का सबसे आकर्षक कार्यक्रम रहा। प्रार्थना और शुभ वचन भी आध्यात्मिक विकास के साथ-साथ व्यावहारिक महत्व के थे। आश्रम के संस्थापक स्वर्गीय सोहन लाल के बताए मार्ग ईमानदारी, लग्न और मेहनत तथा योग्यता (Honesty-Devotion-Capacity) पर आधारित यह शिविर काफी सफल रहा। साहित्य, सामान्य स्वास्थ्य-पत्र तथा सूचना-पत्र काफी संख्या में वितरित किए गये। सू: पत्र—प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग शिविर (Consultation, Cure & Training Camp) दिनाँक 28 मार्च से27 अप्रैल 1987 तक संस्थान : सोहन लाल आश्रम, रोहतक रोड, चरखी दादरी (हरियाणा)-इस शिविर का आयोजन रोग एवं दवा से छुटकारा पाने हेतु किया गया है। "शुद्धिकरण", "लंघनम्परमोषधम्" तथा

"मिट्टी, पानी, धूप, हवा–सब रोगों की एक दवा" में हमारा पूर्ण विश्वास है। आप पधारें तथा स्वास्थ्य लाभ करें एवं प्राकृतिक चिकित्सा, योग और जीने की कला सीखें ताकि सुखी एवं दीर्घ जीवन व्यतीत कर सकें।

इस शिविर में बिना किसी दवा व आपरेशन के सभी नये, पुराने तथा कठिन रोगों (जैसे मोटापा, रक्तचाप, मधुमेह, दमा, गठिया, एक्जिमा, एलर्जी, चर्मरोग, पथरी, बवासीर, अनिद्रा, सिरदर्द, वायु विकार, हृदय रोग, पेट व स्त्री रोगों) की प्राकृतिक विधियों से सफलतापूर्वक चिकित्सा होगी।

दैनिक कार्यक्रम :- परामर्श, चिकित्सा एवं प्रशिक्षण : प्रातः 6 से 12 एवं सायं 4 से 6 बजे तक, योग कक्षा एवं योगाभ्यास : प्रातः 6 से 8 एवं सायं 4 से 6 बजे तक, व्याख्यान एवं प्रश्नोत्तर : सायं 8 से 10 (विशेष कार्यक्रम)

नोट :– 1 शिविर पूर्णतया निःशुल्क है और इस शुभावसर पर आप सभी सपरिवार सादर आमन्त्रित हैं।

2 परामर्श एवं चिकित्सा के साथ प्रशिक्षण पर विशेष ध्यान दिया जाएगा जिससे आप भविष्य में अपनी तथा अपनों की स्वयं साधारण-चिकित्सा कर सकें।

3 बहुत पुराने या विशेष रोगों को चिकित्सा एवं शोध-स्वरूप आगे तक सम्पर्क में रखा जाएगा तथा आधुनिक आदतों के आदी तथा स्वस्थ व्यक्ति को भी स्वास्थ्य ज्ञान दिया जाएगा।

Sohan Lal Asharm-Rohtak Road, Charkhi

Dadri-123306 (Haryana) Having a fullfledged Naturopathy & Yoga Sohan Lal Prakritik Chikitsalya under Sohan Lal Institute of Naturopatny & Yogic Sciences with Genl./Spl Ward, Kitchen, Ladies Section, Garden, Human Body Servicing Scheme-one week) सोहन लाल आश्रम, रोहतक रोड, चरखी दादरी (हरियाणा) प्राकृतिक चिकित्सा योग प्रशिक्षण शिविर–सोहन लाल आश्रम, चरखी दादरी-हरियाणा दिनांक 28 मार्च 1987 से 27 अप्रैल 1987 तक–संक्षिप्त कार्य विवरण।

28 मार्च 1987 को माननीय जिलाधीश श्री अजीत मोहन शरण जी के द्वारा इस शिविर का उद्घाटन हुआ, जिसमें अतिरिक्त जिलाधीश भिवानी श्री सुशील कुमार जी भी पधारे थे। एस० डी० एम० एवं न्यायधीश चरखी दादरी, सरकारी अधिकारी वर्ग की उपस्थिति तथा हर प्रकार के सहयोग से शिविर का प्रारम्भ हुआ। दैनिक कार्यक्रम के रूप में इस शिविर में प्रातः 6-00 बजे से 8-00 बजे तक योगासन-प्राणायाम- ध्यान की कक्षा लगती रही है, जिसमें जनता की बहुत अच्छी उपस्थिति होती रही। स्थानीय साधारण जनता के साथ प्रबुद्ध नागरिक, एडवोकेट, डाक्टरर्स, प्रोफेसरर्स, अध्यापक, विद्यार्थी, इन्जिनियर्स-सी० सी० आई० (सीमेन्ट फैक्टरी) के जनरल मैनेजर, विभागीय

मैनेजर एवं अधिकारी अर्थात् हर वर्ग के व्यक्ति आकर योगासन कक्षा तथा रात्रि-व्याख्यान में भाग लेते रहें। प्रातः 7-30 बजे से 12 बजे तक तथा पुनः 4-00 बजे से 7-00 बजे शाम तक चिकित्सा-परामर्श, रोग निदान एवं उपचार का कार्यक्रम चला। लगभग 400 रोगियों ने लाभ उठाया जिनमें लगभग 30 इन्डोर रोगी थे। आगन्तुक संख्या करीब 4000 रही। हिन्दी-अंग्रेजी के विभिन्न स्थानीय तथा राष्ट्रीय स्तर के समाचार-पत्र और पत्रिकाओं ने इसकी पूरी प्रशंसा की।

शिविर का सबसे आकर्षक कार्यक्रम रात्रि 8-00 बजे से 11-00 बजे तक का सैद्धान्तिक-व्याख्यान रहता था। 28 मार्च के बाद निम्नांकित विषयों पर अलग-अलग व्याख्यान तथा प्रश्नोत्तर हुए :-

(1) आहार और स्वास्थ्य (2) संतुलित आहार-आधुनिक विज्ञान के परिवेश में (3) विटामिन और स्वास्थ्य (4) सात्विक राजसी एवं तामसिक आहार- आध्यात्मिक परिवेश में (5) प्राकृतिक चिकित्सा की परिभाषा, विशेषतायें एवं रोगों के कारण (6) रोगों के प्रति प्राकृतिक चिकित्सा का दृष्टिकोण—रोग शत्रु नहीं मित्र (7) स्वस्थ रहना आसान है (8) क्या खायें, कैसे खायें, कब खायें (9) प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का संक्षिप्त इतिहास (10) रक्तचाप (उच्च एवं निम्न)—कारण, निदान, उपचार (11) गैस्ट्रिक ट्रबल (12) मोटापा (13) कब्ज (14) एलर्जी (15) पित्ताधिकता (16) हृदय रोग

(17) स्नाविकदौर्बल्य (18) बालरोग (19) स्त्री रोग (20) वात-व्याधियाँ (21) स्वास्थ्य एवं आध्यात्म (22) पंचमहाभूत एवं स्वास्थ्य (मिट्टी, पानी, धूप, हवा, आकाश एवं स्वास्थ्य) (23) प्राकृतिक चिकित्सा के प्रयोग (24) योग दर्शन (25) आज के विख्यात योगाचार्य तथा उनकी योग के क्षेत्र में देन।

शिविर का औपचारिक समापन समारोह दिनाँक 26-4-87 (रविवार) को प्रातः आयोजित किया गया। इस अवसर पर माननीय डा० जगदीश चन्द्र जौहर तथा डा. ओ. पी. भट्नागर दिल्ली से पधारे थे। इसके अतिरिक्त स्थानीय एस. डी. एम., श्री आर. डी. श्योकंद भी समारोह में उपस्थित थे। समापन समारोह के अवसर पर प्रो. ईश्वर चन्द्र ने सभी सहयोगी संस्थाओं, अधिकारियों, प्रेमियों, प्रतिभागियों तथा सेवकों इत्यादि का धन्यवाद किया तथा भविष्य में संभावित गतिविधियों का विस्तृत ब्यौरा दिया। शिविर का कार्य 27-4-87 तक विधिवत चलता रहा।

भजन

दशा मुझ दीन की भगवन सँभालोगे तो क्या होगा।
अगर चरणों की सेवा में लगा लोगे तो क्या होगा॥
मैं नामी पातकी हूं और नामी पाप हर तुम हो।
जो लज्जा दोनों नामों की बचा लोगे तो क्या होगा॥

जिन्होंने तुमको करुणाकर पतित पावन बनाया है।

उन्ही पतितों को तुम पावन बना लोगे तो क्या होगा ।।

यहां सब मुझसे कहते हैं तू मेरा है तू मेरा है।
मैं किसका हूँ ये झगड़ा तुम चुका लोगे तो क्या होगा ।।

अजामिल गीध गणिका जिस दया गंगा में तरते हैं।
उसी में बिन्दु सा पापी मिला लोगे तो क्या होगा ।।

दशा मुझ दीन की भगवन .. ..
अगर चरणों की सेवा में ....

कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने।
प्रणत क्लेश नाशाय गोविन्दाय नमो नमः ।।

अच्चुतानन्द गोविन्द नामोच्चारणभेषजात।
नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहं ।।

भगवान श्री कृष्ण, वासुदेव रूप परमात्मा जो संसार के सभी प्राणियों का क्लेश हरते हैं उस गोविन्द को बार-बार नमस्कार करता हूँ।

अच्युतानन्द, गोविन्द इस नाम का उच्चारण करना ही वहुत बड़ी महौषधि (दवा) है। इससे सभी रोगों का नाश हो जाता है यह सत्य कह रहा हूँ।

—भगवान धनवन्तरी

प्राकृतिक चिकित्सा के बढ़ते कदम—pp. 26-27 From—

स्वस्थ्य जीवन, 15 राजघाट, नई दिल्ली-2 मई, 1987 अंक

स्वर्गीय श्री सोहन लाल जी की स्मृति में प्राकृतिक चिकित्सा, योग द्वारा प्रशिक्षण एवं उपचार शिविर, चरखी दादरी।

प्रोफेसर ईश्वर चन्द्र स्वर्गीय श्री सोहन लाल जी के ज्येष्ठ पुत्र हैं। उनके भीतर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति अपने पिता की तरह इतनी आस्था है कि वे इस शिविर के आयोजन के साथ-साथ नगर की संस्थाओं में व्याख्यान का आयोजन करके व्यक्तिगत सम्पर्क करके लोगों में बड़ी चेतना पैदा कर रहे हैं। इस शिविर के व्याख्यानों, योग कक्षा तथा दूसरे कार्यक्रम के परिणामों से वे इतने प्रभावित हुए हैं कि सर्वप्रथम जिला स्तर पर, फिर प्रान्तीय स्तर पर व्याख्यान एवं योग प्रदर्शन, परामर्श एवं साहित्य वितरण आदि के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग प्रचार करने पर विचार कर लिया है। ऐसे प्रबुद्ध वर्ग के उत्साही व्यक्तियों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा की सेवा यदि पूरे देश में होने लगे तो रोग पीड़ित मानव समाज को बड़ी राहत मिलेगी। सरकारी स्तर पर एवं सुशिक्षित समाज में इस शिविर का बहुत अच्छा प्रभाव हुआ है।

भारत के प्रमुख हिन्दी दैनिक नवभारत टाईम्स दिनांक 6.4.87 में शिविर और इसकी नि:शुल्क व्यवस्था की बड़ी प्रशंसा की गई है। उपायुक्त श्री अजीत मोहन शरण का विचार कि प्राचीन चिकित्सा पद्धति को अपना कर लोगों को सस्ती चिकित्सा

सहायता उपलब्ध कराई जा सकती है की भी सराहना हुई है। दादरी के प्रमुख पत्र 'जनता के विचार' ने शिविर की काफी प्रशंसा की और अन्त में लिखा है– शिविर का संचालन सुप्रसिद्ध प्रोफेसर श्री ईश्वर चन्द्र व उसका पूरा परिवार बड़ी मेहनत-लगन से कर रहा है। ......सभी रोगियों का उपचार निःशुल्क किया जा रहा है। इतना लम्बा व सफल इस प्रकार का शिविर दादरी में शायद प्रथम बार लगा है। आशा है काफी लोगों को ग्रस्त विमारियों से छुटकारा मिलेगा। डा० सत्यनारायण शर्मा ने अपने भिवानी स्थित पाक्षिक पत्र क्रान्ति-चक्र में तथा भिवानी से ही पत्र सात सितारे ने लिखा है–इस इलाके में यह अपनी तरह का पहला शिविर है। लोगों ने इसके प्रमुख आयोजक प्रोफेसर ईश्वर चन्द्र के इस प्रयास की भूरि-भूरि प्रशंसा की है। भिवानी पत्र अध्यापक वाणी ने लिखा है कि प्रतिदिन कोई 100 रोगी योग चिकित्सा की सेवा का लाभ उठा रहे हैं। भारतवर्ष में अग्रणी अंग्रेजी समाचार-पत्र Times of India दिनांक 3.4.87 में इस शिविर की तथा अच्छी और निःशुल्क व्यवस्था की पूरी सराहना की है। शिविर की सफलता इस बात में है कि इसने जन साधारण को प्राकृतिक चिकित्सा और योग का ज्ञान दिया और साथ ही जितना हो सका रोगियों को ठीक करने के इलावा प्रशिक्षण भी दिया।

स्थानीय आर्य समाज व गीता भवन ने सहयोग दिया। चरखी दादरी जनता कालेज के विरिष्ट पोफे़सर सुरेश चन्द्र सिंघल

जिन्होंने यहां लगातार उपचार लिया लिखते हैं, 'दादरी में लगे प्राकृतिक चिकित्सा कैम्प ने मुझे नयी जीवन दिशा प्रदान की है।' हालैण्ड देश से आये विदेशी जिनका भारतीय नाम हंसराज है ने यहां उपचार लिया और लिखा, "बड़ा मनोरम आश्रम है। यहां पर कई दिन ठहरा (Indoor) और उपचार कराया। अगली बार भारत आया तो फिर आने का प्रयास करूंगा।" नामधारी सिख श्री रतन सिंह और राजस्थानी श्री राजेन्द्र कुमार जो यहां इनडोर रहे और उपचार कराया ने प्रोफेसर ईश्वर चन्द्र तथा स्टाफ का आभार व्यक्त किया हैं। राजेन्द्र ने जो कमजोरी का रोगी था तथा बाद में 5-6 किलो गाय के दूध पर आ गया था और ठीक होकर गया है ने लिखा, 'मैंने यहां सफलतापूर्वक दूध कल्प किया।" भारत के प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र तथा शिक्षणालय आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर के प्रमुख श्री विट्ठल दास मोदी ने अपनी शुभ कामनाएं भेजी हैं। आदरणीय श्री जगदीश चन्द्र जौहर प्रबन्ध-सम्पादक, स्वस्थ जीवन, राजघाट, नई दिल्ली से लिखते हैं–"I appreciate your selfless and sincere efforts to serve the people thrcugh Nature Cure & Yoga—Really I have seen very few noble persons like you."पट्टी कलियाणा आश्रम से डा० सुमेर चन्द और एडवोकेट श्री रामगोपाल तथा भिवानी प्राकृतिक चिकित्सालय के प्रभारी डाक्टर राकेश जिन्दल और डा० राधे श्याम तथा स्टाफ ने अपना सहयोग दिया। दौलत राम नेचर

क्यूर सेन्टर, करोल बाग, नई दिल्ली के प्रमुख योगाचार्य श्री मूलराज जी, आश्रम संस्थापक स्वर्गीय सोहन लाल के मित्र श्री रामेश्वर दास, कमला नगर, दिल्ली तथा मेरे मित्र श्री लक्ष्मी चन्द I.A.S. ने अपनी शुभकामनाएँ भेजी। दिल्ली से ही श्री जयप्रकाश श्योकन्द सीनियर ला आफिसर तथा मेरे शिष्य परिवार सहित आश्रम शिविर में आए। प्रभु कृपा और साथियों की मेहनत और बड़ों की शुभकामनाओं से ही हम शिविर कार्य में सफल हो सके।

आगन्तुकों के बारे में थोड़ा विवरण अनिवार्य हो जाता है। श्रद्धेय डा० विद्या भूषण Jt Director Colleges, Haryana, Chandigarh लिखते हैं– I was deeply impressed by the functioning of Sohan Lal Prakritic Chikitsalya & I wish this institution all success. आदरणीय श्री अजीत मोहन शरण, I.A.S. D.C. Bhiwani writes—Very good work is being done at Sohan Lal Parakritik Chikitsalya. There is a dedicated & motivated team of workers led by Prof. I. C. Gupta behind the institution. I wish it all success. (28 3.87) Dr. R. C. Sharma, S. M. O.-In-Charge Civil Hospital, Dadri (who also took treatment in the camp) Sh. V. P. Aggarwal, Senior Judge from Bhiwani, Dr. K. K. Garg, Senior Surgeon. Bhiwani

Civil Hospital और Sh. R. K. Sareen, G. M., C.C.I., Ch. Dadri who also took treatment write A great effort to serve the old rich culture of our country whose alternative is yet to be found by the Western world. आदरणीय श्री रमेश चन्द्र जोशी, हरियाणा लोक सेवा आयोग के सदस्य माननीय श्री गणपत राय, एस. डी. एम. श्री आर. डी. श्योकन्द तथा जज श्री आर के. बिश्नोई, दादरी व्यापार संघ के प्रधान श्री राजकुमार शर्मा दादरी सीमेन्ट फैक्टरी के पुराने लेबर लीडर श्री भीमसेन प्रभाकर, श्री प्रेम चन्द तथा डा. यशपाल जिनका जींद में धर्मार्थ आयुर्वेद औषधालय है, प्रो० आर. सी. मित्तल प्रिय प्रो० नरेश कुमार, प्रो० ए. सी. बजाज, सर्वश्री ब्रह्मानन्द (एडवोकेट), हरी राम अत्तरी, हरी चरण (कपड़ा व्यापारी), सतपाल, सी. डी. सिंगल, रामकरण, आर. एस सिंह (गुरु जी), आई. सी. बंसल, इन्द्र सैन, एम. पी. बिडलान, एम. एल. वर्मा, टी. डी. जोगपाल, पूनम चन्द, श्रवण कुमार, पुरुषोत्तम दास, जीत राम, गगाराम, श्याम सुन्दर, प्रो. करण सिंह, रामधारी जी, जग बहादुर सिंह, ओ. पी. गुप्ता, रामप्रताप, रामफल, डा. उमेश कुमार मिश्र, डा० ईकबाल सिंह नामधारी, एक्सीअन जी. डी. गुप्ता, डा. ओ. पी. भटनागर तथा अन्य गनमान्य मित्र और आगन्तुकों जिनमें से बहुतों ने परामर्श या उपचार भी लिया ने आश्रम शिविर की कार्य-प्रणाली की प्रशंसा में काफी कहा लिखा है। श्री महर्षि

गुरुकुल ब्रह्मचर्याश्रम गिरनार रोड, जूनागढ़ गुजरात के वेदान्ताचार्य श्री अभिराम दास जी भी यहां पधारे और अपना आर्शीवाद दिया कि "आश्रम बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय को चरितार्थ करते हुए जनता जनार्दन की निष्काम सेवा कर रहा है।" आश्रम का रुप और रख-रखाव के लिए जींद का धर्मार्थ आयुर्वेद औषधालय रोहतक का भजनाश्रम तथा भिवानी की आदर्श धर्मशाला ध्यान में सदैव रही हैं। आशा है आश्रम प्रा. चि. तथा योग में अग्रणी बनकर रहेगा।

डा० मिश्रा के आवश्यक कार्यवश बाहर जाने पर आश्रम में एक शाम सैद्धान्तिक व्याख्यान न होकर जीवन-दर्शन पर काफी चर्चा हुई जिनसे विद्वता और ज्ञान की झलक मिलती है। संक्षिप्त रुप में–सर्वे भवन्तु सुखिन:, कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन-लघगनम् परमौषधम्, वचने किम दरिद्रता, समय जात नहीं लांगत बारा, भय बिन होई न प्रिति, पर हित सरिस धर्म नहि भाई, हिताहार-मिताहार, पराधीन सपनेहू सुख नांहि,शुद्रो ब्राह्मणतामेति, ब्राह्मणश्चैति शुद्रताम इत्यादि पर आम चर्चा हुई। साथ ही –Life is what we make of it. Efficiency & Saving are profit. Money is what money does. पर बातें हुई। कुछ अन्य इस प्रकार हैं–The first wealth is health. (Emerson) Without health life is not life, it is only a state of langour and suffering—an image of death. (Rabeles) Take care of your

health. You have no right to neglect it and thus become a burden to yourself and to others. (William Hall) सहनशील, धैर्यवान तथा संयमी बनकर कैसे अपना जीवन तपोमय बनाएं इस पर बड़ी बात होती रही।

आश्रम की दीवारों पर लिखे वाक्यों को लेकर भी बात करते रहे। युक्ताहारविहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु। युक्त स्वप्नावनोधस्य योगोभवति दुःखहा। (श्री गीता) अर्थात् खान-पान, कर्म तथा श्रम-विश्राम में जो संयमी है वह दुःखों से पार हो जाता है। कुछ अन्य इस प्रकार हैं–धनिया धन की तीन गति-दान, भोग अरु नास। दान भोग में ना लगे निश्चय होय विनाश।। तू नहीं तेरी उल्फत अभी तक दिल में है। बुझ चुकी है शमा फिर भी रोशनी महफिल में है।। दुनियां में हूं दुनियाँ का तलबगार नहीं हूँ। बाजार से गुजरा हूँ खरीदार नहीं हूँ।। लफ्फों से सुलझ सकती तो कब की सुलझ जाती। पेचीदा पहेली है ये बातों से हल न होगी।। देह धरे का दण्ड है, सब काहु को होय। ज्ञानि भुगतै ज्ञान करि, मूरख भुगतै रोय।। जद्यपि जग दारुन दुःख नाना। सबते कठिन जाति अपमाना।। बिन सत्संग विवेक न होई। राम कृपा बिन सुलभ न सोई।। हल्दी जर्दी ना तजै, खटरस तजै ना आम। शीलवंत गुण ना तजै, औगन तजै ना गुलाम।। शोहरत की बुलंदी भी दो पल का तमाशा है। जिस शाखा पै बैठे हो वह टूट भी सकती है।। हुआ और भी हरे एक यह मुझे भरोसा तेरा। जो करना है तुझे उसी में हित होता है

मेरा ।। और मार सब हैं भली तेगा तीर तलवार । एक मार सबसे बुरी जो मन से देत उतार ।। अपनी गलती से बसर तू आप दुखियारों में है । जैसे मकड़ी कैद खुद के जाल के तारों में है ।। मादर पिदर दुस्तर खुदर उल्फते ये दोस्त सब । नागहा तू फस गया इन मतलबी यारों में है ।। ए शमां तेरी उमरे-तबीरी है एक रात । हंस कर गुजार या इसे रोकर गुजार ।। किश्तियाँ सबकी किनारे पे पहुँच जाती हैं । नाखुदा जिनका नहीं उनका खुदा होता है ।। जे न मित्र दुःख होहीं दुःखारी। तिन्हीं विलोकत पातक भारी ।। वक्त की कद्र करोगे तो सवंर जाओगे । वक्त की हर शै जमाने से बड़ी होती है । जासु राज प्रिय प्रजा दुःखारी । ते नृप अवस नरक अधिकारी ।। कर्म प्रधान विश्व रचि राखा । जो जस करहुं सो तसु फल चाखा ।। ॐ मंगलं भगवान् विषणुः मंगलं गरुडध्वजः मंगलं पुण्डरीकाक्ष मंगलायतनो हरिः ।। दुनिया बड़ी हसीन थी हमें जीना नहीं आया । हर चीज में नशा था हमें पीना नहीं आया ।। वो शमा क्या बुझे जिसे रोशन खुदा करे । फानुस वन के जिसकी हिफाजत हवा करे ।। अब तो हिम्मतें-यादें-रफ्तगां भी न रही । यारों ने इतनी दूर बसाई हैं वस्तियां ।। दौलत है बड़ी चीज यह माना लेकिन । जिंदा रहो इसके लिये मरते क्यों हो ।। वक्त से तेज जो चलता है वो थक जाता है । इतनी रफ़्तार से क्यों भाग रहे हो लोगो ।। न भूप्रदान न सुवर्णदान न गोप्रदान न तथान्नदान । यथा वदन्तीह महाप्रदान सर्वेषु दानेष्वभय प्रदान ।। मोह सकल व्याधिन्ह कर मूला, तिन्ह ते पुनि उपजहिं

बहुमुला । काम वात कफ लोभ अपारा, क्रोध पित्त नित छाती जारा ।। दुनिया सराय फानि देखी, हर चीज यहां आनी जानी देखी। जो जाके न आये जवानी देखी, जो आके न जाये बुढ़ापा देखा ।। बाह्मणों शुद्र तामेती–बाह्मण सेती शुद्रताम । क्षत्री जात मेवन्तु विद्या वैश्य तथे वैच ।। (मनुस्मृति) है बहारे बाग दुनिया चंद रोज । देख लो इसका तमाशा चंद रोज ।। लाख दारा और सिकन्दर हो गए। आज बोलो वह कहाँ सब खो गए ।। आई हिचकी मौत की और सो गये ।हर किसी का है बसेरा चंद रोज ।। हानि-लाभ, जीवन-मरण, यश-अपयश सब विधि हाथ।

अन्त में प्रसंग इस प्रकार रहा–उत्साहहीन, दीन और शोक से व्याकुल व्यक्ति के सब काम बिगड़ जाते हैं और वह स्वयं कष्ट को प्राप्त करता है। तथा चाणक्य वाक्य–दुजन और कंटक-कांटे इनका प्रतिकार दो प्रकार से ही किया जा सकता है। या तो जूतों से इनका मुखमर्दन किया जाए अथवा दूर से ही त्याग दिया जाए। तथा–जिसके पास न विद्या है, न तप है, न दान है, न ज्ञान है, न गुण है, न धर्म है–वे व्यक्ति इस संसार में भार बने हुए हैं तथा मनुष्य के रुप में घूमते पशु हैं। इत्यादि उत्साह-वर्द्धक बातों के साथ चर्चा समापन कीं। श्री गीता, रामायण धर्म-ग्रन्थों से चाणक्य तथा अन्य विचारकों तथा व्यक्तियों की बातों पर भरपूर

परन्तु स्वस्थ घण्टों टीका-टिप्पणी होती रही। समय-समय पर शिविर में वैसे भी जीवन और जीवन-दर्शन पर बातें होती ही रहीं। कुछ एक चित्र जो आश्रम शिविर के दौरान लिए गये वे साथ में दिए है। अन्त में बस इतना ही फिर कहेंगे—सर्वे भवन्तु सुखिनः।





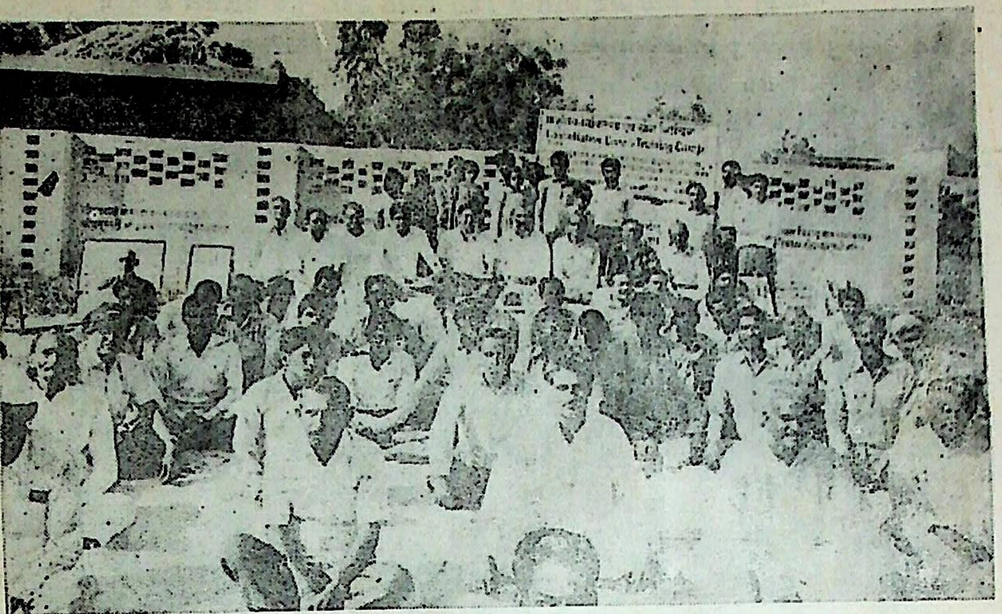
शिविर के उद्घाटनार्थ पवित्र हवन यज्ञ करते हुए–सुश्री माता जी, जिलाधीश श्री अजीत मोहन शरण, अतिरिक्त जिलाधीश श्री सुशील कुमार (प्रो० साहिब के योग्य शिष्य), जज श्री आर० के० बिशनोई, श्री बालकिशन मित्तल, आयोजक प्रो० ईश्वर चन्द्र, डा० गौरी शंकर मिश्रा आदि



बाएं से–सर्वश्री गोविन्द मोहन, संयोजक प्रो. ईश्वर चन्द्र, तुलसी राम, S.D.M. आर. डी शोकन्द, पृथ्वी सिंह, विनय, संचालक डा गौरी शंकर मिश्रा, सहायक चिकित्सक मुनीश चन्द्र, जज आर. के. बिशनोई, कृष्ण आर्य, घासी राम एवं राम प्रताप–पीछे माता जी के साथ एस. डी. एम., जज और प्रोफेसर के परिवार



बाएं से–सर्वश्री मदन मोहन, घासी राम, रामप्रताप, बाल कृष्ण, संयोजक प्रो० ईश्वर चन्द्र, संचालक डा. गौरी शंकर मिश्र, माननीय डा. जगदीश चन्द्र जौहर, डा. ओ. पी. भटनागर एवं डा मुनीश चन्द्र शर्मा पीछे–सर्वश्री डा. पृथ्वी सिंह, सेवक कृष्ण आर्य, सुनील, राजेन्द्र, सुरेन्द्र, प्रेमलता एवं प्रोफेसर की धर्मपत्नी एवं बच्चे जिन्होंने शिविर दौरान लगभग १६ घण्टे प्रसन्न मुद्रा में प्रतिदिन यहां कार्य किया।



शिविर समापन समारोह का एक दृश्य-माननीय जौहर साहिब के साथ संयोजक, संचालक तथा सेवक-शिविरार्थी और अन्य विशिष्ट व्यक्तियों के साथ एस. डी. एम. श्री आर. डी. श्योकन्द तथा [illegible] प्रेमी श्री रमेश चन्द्र जोशी जिन्होंने एक मास लम्बे शिविर में बड़े चाव और उत्साह से [illegible]।



संस्थापक

समाज सेवी स्वर्गीय श्री सोहन लाल (1913-86) कर्मयोगी, सेवा, उदारता, मनुष्यता, सरलता, सादगी एवं संयम की प्रतिमूर्ति व अच्छे सलाहकार एवं गुरु। निष्काम भाव से वर्षों तक अथक कार्य किया तथा प्राकृतिक चिकित्सा में योगदान विशे[illegible] रूप से सराहनीय। जन प्रेरणा-स्त्रोत जि[illegible] अब केवल स्मृति ही शेष है।



संचालक

श्रीमती गि० देवी (धर्मपत्नी स्व० श्री [illegible] लाल) पूर्ण रूप से समस्त परिवार के स[illegible]ग सहित आश्रम के कार्य में संलग्न।



लेखक

प्रोफैसर ईश्वर चन्द्र (संयोजक-प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग परिषद्) नजदीक सराय चोपटा, भिवानी (हरियाणा)
आगामी प्रकाशन : 1. At Random : An Open Book of Essays 2. भिवानी की तवारीख